

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**FILOZOFICKÁ FAKULTA**

Katedra sociální práce

**Diplomová práce**

**Hana Kordíková**

**Volnočasové aktivity dospělých lidí s mentálním  
postižením v Praze – možnosti podpory při  
plánování a realizaci**

**Free Time Activities of Adults with Mental Disability in Prague –  
the Possibility of Support in the Planning and Implementation**

**Praha 2011**

**Vedoucí práce: PhDr. Hana Pazlarová, PhD.**

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Haně Pazlarové, PhD. za odborné vedení.

Můj velký dík patří všem respondentům, bez nichž by se diplomová práce neobešla.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině a Milanovi za trpělivost a podporu při zpracovávání této práce.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato práce byla zpřístupněna v příslušné knihovně UK a prostřednictvím elektronické databáze vysokoškolských kvalifikačních prací v repozitáři Univerzity Karlovy a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem.

V Praze dne 8. prosince 2010

Hana Kordíková

## **Anotace**

Diplomová práce „Volnočasové aktivity dospělých lidí s mentálním postižením v Praze – možnosti podpory při plánování a realizaci“ byla psána s obecným cílem poukázat na tuto problematiku v českém prostředí.

Teoretická část je zaměřena na uvedení do oblastí, které s problematikou úzce souvisí. Zabývá se volným časem obecně, charakteristikami mentální retardace a obdobím dospělosti člověka s mentálním postižením. Poslední kapitola, která pojednává konkrétně o volném čase lidí s mentálním postižením, vychází především ze zahraničních studií a zkušeností.

Praktická část spočívá ve dvou šetřeních. První bylo zaměřeno na vyhledání organizací poskytující podporu lidem s mentálním postižením ve volném čase a na základě rozhovorů zjištění jejich přesné činnosti. Byl vytvořen adresář těchto organizací s přehledem nabízené individuální podpory i skupinových aktivit. Ve druhém šetření bylo provedeno 18 rozhovorů s dospělými lidmi s mentálním postižením žijících v běžném prostředí s cílem zjistit, jak nahlízejí na svůj volný čas. Společně charakteristiky volného času většiny dotazovaných byly: oblíbenost skupinových aktivit určených pro dospělé lidi s mentálním postižením a zároveň zájem o běžné aktivity s využitím veřejných míst a služeb; kamarádské vztahy mají výhradně mezi lidmi s mentálním postižením a mimo organizované aktivity s nimi čas obvykle netráví.

Provedené rozhovory potvrzují význam volného času v životě dospělých lidí s mentálním postižením a tedy smysluplnost se jím dále zabývat.

## **Klíčová slova**

Volný čas, mentální postižení, dospělost, podpora ve volném čase, sociální služby, skupinové aktivity, individuální podpora.

## **Annotation**

Diploma thesis “Free Time Activities of Adults with Mental Disability in Prague – the Possibility of Support in the Planning and Implementation” was written with the general objective to point out this issue in the Czech Republic.

The theoretical part is aimed at introduction into areas, which are closely related with this issue. It deals with free time in general, characteristics of mental retardation and the adulthood of a person with intellectual disability. The final chapter, which deals specifically

with leisure of people with intellectual disabilities, is based primarily on foreign studies and experience.

The practical part consists of two investigations. The first was focused on finding organizations providing support to people with intellectual disabilities in leisure time and on precise determination of their activities (through interviews). A directory has been created with a list of offered individual support and group activities. In the second 18 interviews were conducted with adults with intellectual disability living in the current environment to determine how they think of their free time. Common characteristic of free time most of the respondents were: the popularity of group activities designed for adults with mental disabilities, as well as an interest in common activities with the use of public facilities and services. They have friendly relationships only between people with intellectual disabilities and except organized activities do not usually spend time with them.

Conducted interviews confirm the importance of free time in life of adults with intellectual disabilities and thus the advisability to deal with it.

## **Keywords**

Free time, mental disability, adulthood, support in leisure, social services, group activities, individual support.

# Obsah

Seznam použitých zkratk.....	9
<b>Úvod.....</b>	<b>10</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b>	
<b>1. VOLNÝ ČAS.....</b>	<b>12</b>
1.1 Pojem volný čas.....	12
1.2 Funkce volného času.....	13
1.3 Aspekty ovlivňující volný čas .....	14
1.4 Volný čas jako hlavní ukazatel kvality života.....	17
1.4.1 Kvalita života .....	17
1.4.2 Volný čas a kvalita života .....	17
<b>2. MENTÁLNÍ RETARDACE.....</b>	<b>19</b>
2.1 Pojem mentální retardace a jeho historie .....	19
2.2 Klasifikace podle stupně mentální retardace.....	20
2.2.1 Charakteristika jednotlivých stupňů mentální retardace .....	21
2.3 Četnost mentální retardace.....	23
2.4 Etiologie mentální retardace .....	23
2.5 Psychologická charakteristika lidí s mentálním postižením .....	25
2.5.1 Zvláštnosti ve vnímání.....	26
2.5.2 Zvláštnosti v myšlení.....	26
2.5.3 Zvláštnosti v pozornosti.....	27
2.5.4 Zvláštnosti paměti .....	27
2.5.5 Zvláštnosti emočního prožívání .....	27
2.5.6 Zvláštnosti v oblasti vůle .....	28
2.5.7 Sebepojetí.....	28

<b>3.</b>	<b>DOSPĚLOST LIDÍ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM.....</b>	<b>29</b>
3.1	Vymezení dospělosti.....	29
3.2	Problematika vymezení dospělosti u lidí s mentálním postižením .....	30
3.3	Základní životní oblasti dospělého člověka s mentálním postižením .....	30
3.3.1	Bydlení.....	31
3.3.2	Zaměstnání .....	32
3.3.3	Partnerství a manželství .....	33
3.3.4	Rodičovství .....	34
<b>4.</b>	<b>VOLNÝ ČAS LIDÍ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM .....</b>	<b>35</b>
4.1	Problematika definování volného času u lidí s mentálním postižením .....	35
4.1.1	Některé charakteristiky volného času dospělých lidí s mentálním postižením oproti intaktní populaci .....	36
4.2	Faktory ovlivňující volný čas lidí s mentálním postižením .....	36
4.2.1	Překážky k aktivnímu trávení volného času u lidí s mentálním postižením .....	38
4.3	Právo na volný čas .....	39
4.3.1	Právní zakotvení .....	39
4.3.2	Úskalí svobodné volby .....	39
4.4	Integrace nebo segregace ve volném čase? .....	40
4.4.1	Pojmy integrace, segregace .....	40
4.4.2	Význam integračních a segregačních volnočasových aktivit .....	41
4.5	Význam nácviku volnočasových dovedností .....	42
4.6	Současná situace v českých podmínkách - diskuze .....	43

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

<b>5.</b>	<b>ŠETŘENÍ .....</b>	<b>45</b>
5.1	Cíle šetření a výzkumné otázky.....	45
5.2	Metody získávání dat .....	45

5.3	Proces šetření /výběr výzkumného souboru.....	46
5.3.1	Proces šetření a výběr výzkumného souboru A – zástupců organizací...46	
5.3.2	Proces šetření a výběr výzkumného souboru B – dospělých osob s mentálním postižením .....	48
5.4	Charakteristika výzkumné skupiny .....	49
5.4.1	Charakteristika výzkumné skupiny A .....	49
5.4.2	Charakteristika výzkumného souboru B.....	50
5.5	Přehled získaných dat a jejich interpretace .....	52
5.5.1	Přehled získaných dat od výzkumného souboru A a jejich interpretace.	52
5.5.2	Přehled získaných dat od výzkumné skupiny B a jejich interpretace .....	67
5.6	Shrnutí.....	87
<b>6.</b>	<b>DISKUZE.....</b>	<b>90</b>
<b>7.</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>95</b>
	<b>POUŽITÉ ZDROJE.....</b>	<b>96</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>101</b>



## **Seznam použitých zkratk**

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

AAIDD - American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (Americká asociace pro duševní a vývojová postižení)

MKN – 10 – Mezinárodní klasifikace nemocí – 10. revize

IQ – inteligenční kvocient

MR – mentální retardace

NRZP – Národní rada zdravotně postižených

O.s. – občanské sdružení

SK – sportovní klub

SPMP – Sdružení na podporu lidí s mentálním postižením

CDS – Centrum denních služeb

DMO – dětská mozková obrna

SDMO - Sdružení pro komplexní péči při dětské mozkové obrně

## Úvod

Pro výběr tématu volného času dospělých lidí s mentálním postižením mě inspirovala především práce osobní asistentky a později konzultantky v organizaci Podpora samostatnosti Osa, která mimo jiné poskytuje podporu dospělým lidem s mentálním postižením ve volném čase. Díky své praxi v této organizaci jsem měla možnost nahlédnout do života mnohých lidí s mentálním postižením a zjistit, že náplň volného času a kamarádské vztahy (které s tím úzce souvisí) jsou pro ně témata velmi aktuální v každém věku.

Velmi oceňuji snahu všech zúčastněných v podpoře lidí s mentálním postižením v oblasti bydlení či pracovního uplatnění. Pro kvalitu života je podle mého názoru důležitá spokojenost i v jiných oblastech a jednou z významných je právě smysluplné trávení volného času. Bohužel je možnost u lidí s mentálním postižením svobodně se rozhodovat, jak a s kým trávit volný čas, tak aby to naplňovalo je samotné, velmi omezena (a to nejen z důvodu nedostatečných schopností plynoucích ze samotného postižení). Obecný cíl mé práce je proto především poukázat na tuto problematiku a upozornit, že podpora ve volném čase je pro lidi s mentálním postižením nejen potřebná, ale i důležitá pro zlepšení kvality života.

Významným motivem k sepsání této práce byly také nedostatečné nebo (a to častěji) vůbec žádné informace o této problematice v české literatuře. Způsoby uspokojení základních potřeb (jako je bydlení, strava...) jsou popsány různými autory s různými pohledy na věc. V posledních letech se také u nás objevují i další témata jako je uplatnění na otevřeném trhu práce, partnerské vztahy, sexualita... Ale k tématu volného času toho moc nenajdeme. Pokud přece jen, většinou ani nemusíme tušit, že se o volný čas opravdu jedná. Zdá se, jakoby se „prachobyčejný“ volný čas musel nutně skrývat za označeními jako terapie, rehabilitace, zvyšování dovedností apod.

Někteří lidé (odborníci, zástupci poskytovatelů sociálních služeb, rodiče či jiní blízcí lidí s mentálním postižením) již na potřebu podpory lidí s mentálním postižením ve volném čase reagují. Některé organizace v tomto směru fungují i desítky let a jejich nabídka je jasná a srozumitelná, nikoliv však úplná. Směřování těch dalších, zpravidla mladších se teprve tříbí a ujasňuje podle toho, kde jsou nalezena „bílá místa“. Ráda bych ve své práci shrnula zkušenosti co nejvíce takových organizací v Praze a ujasnila, jaké je v této oblasti jejich místo - tedy jakou podporu od nich člověk s mentálním postižením může očekávat. Právě vzhledem k nesrozumitelnosti a roztříštěnosti (různý přístup, způsoby práce...) je jedním z cílů této práce také vytvoření jakéhosi seznamu organizací, které osoby s mentálním postižením v Praze podporují ve volném čase.

Překvapující pro mě je, že i po dvaceti letech demokracie jsou přání a názory lidí s mentálním postižením brány jako vedlejší, ty méně důležité. Hlavní důraz je stále kladen na mínění odborníků či pečujících osob, než na názor těch, kterých se to týká především. Z tohoto důvodu dám ve své praktické části přednost rozhovorům přímo s lidmi s mentálním postižením. Chci dát prostor vyjádřit svá přání a potřeby těm, o kterých píší. Cílem je zjistit, jako oni sami na svou situaci nahlíží.

Práce je složena z teoretické a praktické části. První tři kapitoly teoretické části jsou zaměřeny na náhled do oblastí, které s problematikou této práce bezprostředně souvisí – volný čas, mentální retardace a dospělost člověka s mentálním postižením. Na ně navazuje kapitola vycházející především ze zahraničních výzkumů, která již konkrétně pojednává o volném čase dospělých lidí s mentálním postižením.

Praktická část je rozdělena do dvou částí. První je zaměřena na vyhledání co nejvíce pražských organizací, které poskytují podporu dospělým lidem s mentálním postižením ve volném čase. Rozhovory s jejich zástupci mají přinést ujasnění v nabídce skupinových aktivit i individuální podpory ve volném čase. Druhá část spočívá v rozhovorech s dospělými lidmi s mentálním postižením s cílem zjistit, jak na svůj volný čas pohlíží, jaká mají v této oblasti přání a potřeby.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

### 1. Volný čas

*„Volný čas je nejpříjemněji prožitá svoboda; má její omamnou vůni a prostor k rozletu, ale i nutnost volby a z ní plynoucí odpovědnost.“*

*(Spousta, 1994, s. 7)*

Aby se následující kapitoly mohly zaměřit na volný čas lidí s mentálním postižením, je třeba si nejdříve ujasnit, co přesně volný čas vlastně je, jaké má funkce či jaké aspekty na něj mají vliv.

#### 1.1 Pojem volný čas

Neexistuje jednotná definice pojmu volný čas, v literatuře lze nalézt pohledy zaměřující se na ekonomické, sociologické, psychologické i filozofické aspekty volného času. Pokud se podíváme na volný čas z pohledu jedince, nalezneme nejčastěji definice obsahující dvě hlavní charakteristiky: volný čas jako opak práce, povinností (tedy časový aspekt) a volný čas jako svoboda, volnost (obsahový aspekt). Vážanský (1992) na základě těchto aspektů uvádí dva hlavní směry v chápání pojmu volný čas. V negativním pojetí, znamená volný čas zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovně podmíněném čase, povinnostech v domácnosti a uspokojení základních biologických potřeb. V pozitivním pojetí je volný čas charakterizován jako volně disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu; je to doba, v níž se jedinec může nezávisle na jakýchkoliv povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu není povědomě nucen.

Pro tuto práci může posloužit jednoduchá definice, která obě pojetí spojuje (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2008, s 13): „...volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.“ Do volného času tedy nepatří činnosti spojené s přípravou do školy či zaměstnání, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti a další s tím související časové ztráty. Stejně tak jeho součástí nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek...). Některé z výše uvedených aktivit se mohou stát naším koníčkem, ačkoliv jsou zároveň povinnostmi (např. vaření, zahrádkaření), pro ně se

uplatňuje pojem „polovolný čas“ – sem se tedy řadí aktivity přinášející radost, ale zároveň i nějaký užitek (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

## 1.2 Funkce volného času

Volný čas je v našem životě velmi důležitý, aktivity v něm zvolené nemají pouze zahrnat nudu. Všeobecně jsou uznávány tři základní funkce volného času - odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti, které blíže specifikuje Král'ová (1993).

Odpočinkem se odstraňuje únava a člověk obnovuje síly k práci. Dříve šlo spíše regeneraci fyzických sil, dnes se do popředí dostává i psychická únava (jako důsledek monotónnosti práce, hluku, přemíry podnětů apod.) Psychická únava je více spojena s životem ve městě, pro odpočinek jsou tedy vhodné aktivity propojené s přírodou či fyzickou aktivitou.

Hlavním přínosem zábavy by mělo být porušení každodenního režimu, monotónnosti života. Vnést něco jiného do této každodenní neměnnosti znamená učinit ji snesitelnou. Zábava je spojená s nárokem na nové zážitky, setkání s novými lidmi, na neobvyklou činnost, která se vymyká z rámce každodennosti. „Neobvyklá činnost nemusí být vždy reálná, často je nahrazená fiktivní činností, jako je čtení, návštěva kina, divadla, kde podstatou změny je ztotožnění se s cizím životem, s cizími zážitky“ (Král'ová, 1993).

Volný čas není pouze zdrojem rozptýlení, ale i možností dalšího rozvoje. Jde o zdokonalování sebe sama či učení se úplně novým (s profesí nesouvisejícím) vědomostem a dovednostem. Patří sem i rozvoj samotným jedincem neúmyslný a mnohdy neuvědomovaný jako je vytváření hodnot, rozvíjení sociálních dovedností apod.

Francouzský pedagog Dumazedier (in Král'ová, 1993) přidává k základním funkcím ještě společenský styk. Význam volného času jako společenského styku spočívá např. v tom, že se člověk setkává s jinými lidmi různých profesí, vlastností, pohledem na svět a spolupodílí se tak na vytváření kultury.

Německý pedagog Opaschowski (1987 in Vážanský, 2001) předkládá podrobnější přehled potřeb, které volný čas může naplňovat. Uvádí osm hlavních funkcí volného času, které se mohou vzájemně prolínat, a jejich důležitost závisí na každém jedinci.

a) Rekrece – potřeba zotavení, osvěžení, zdraví a dobrého pocitu. Jde o shromažďování sil, doplnění energie, zbavení se zátěží všedního dne, psychické uvolnění, upevňování zdravotního stavu, všeobecně příjemný pocit. Patří sem i uspokojení sexuálních potřeb.

b) Kompenzace – potřeba rozptýlení, vyrovnání, potěšení. Příkladem může být tzv. nicnedělání, lenošení, člověk se zříká pravidel, norem, dochází k uvolnění se, užívání si bezstarostnosti, nezátíženosti povinnostmi.

c) Edukace – potřeba poznání, učebního podněcování a dalšího vzdělávání. Zvědavost probouzí touhu po poznání a nových zážitcích. Uspokojuje potřebu zachování a potvrzení sebe sama, učení se jednání v různých rolích.

d) Kontemplace – potřeba klidu, pohody, rozjímání a sebevědomí. Jedinec tráví čas se sebou samým, jehož cílem je porozumění sobě samému, získání odstupu od vlastní osoby, osvobození se od stresu, shonu a nervového vypětí, získání pocitu vlastní individuality a nalezení identity.

e) Komunikace – potřeba sdělení, kontaktu, družnosti. Jde o uspokojování sociálních potřeb – potřeby kontaktu, sdělování, navazování a udržování vztahů, pospolitosti. Rozvíjí se tak sociální dovednosti jako empatie, věnování času druhým.

f) Integrace – potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin. Je tím myšlena podpora a prožívání skupinové atmosféry, pocit sounáležitosti s ostatními a vzájemné působení členů skupiny (i rodiny), nalézání emocionální jistoty, sociálního bezpečí a stability, společné prožívání (společné činnosti, rituály, tradice), kolektivní vědomí, pozitivní sociální závazek (připravenost pomoci, ohled, důvěra), sociální učení.

g) Participace – potřeba účastenství, angažovanosti a sociálního sebepojetí. Na rozdíl od integrace jde spíše o vlastní iniciativu, účast, spolupodílení se na dění, na naplnění společných cílů a spolurozhodování o nich.

h) Enkulturační – potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě. Uspokojení touhy po nezávislém růstu schopností, po individuálním tvůrčím uplatnění. Podpora schopnosti vyjádření, iniciativy, fantazie, spontaneity a rozvíjení estetického vnímání a vlastní aktivity.

Další funkce volného času, která se v literatuře objevuje zpravidla v souvislosti s trávením volného času dětí a mládeže, je sociální prevence. (např. Hofbauer, 2004) Pro cílovou skupinu lidí s mentálním postižením je tento význam neméně důležitý.

### 1.3 Aspekty ovlivňující volný čas

Na podobu volného času mají vliv mnohé sociální, politické a ekonomické jevy (např. hospodářská stagnace, nezaměstnanost), stejně tak i nejrůznější demografické, kulturní a další specifické faktory, které mohou volný čas podporovat nebo omezovat. Z hlediska jednotlivce

závisí náplň volného času také na jeho osobnosti, žebříčku hodnot, typu výchovy (rodinné i jiné), na společenském prostředí, kulturních tradicích apod. V následujícím textu se budeme zabývat těmi významnými, jako jsou věk, pohlaví, vzdělání, profese, zdravotní stav apod.

### **1. Věk**

Množství i náplň volného času se s věkem zásadně proměňuje. Předškolní dítě má jen minimum povinností a téměř jeho celý den mimo spánek lze považovat za volný čas (i když v tomto věku ještě nemůžeme zcela mluvit o svobodném výběru). Kolem šesti let již dítě odděluje hru od pracovní činnosti. Hlavní zlomem je nástup do školy, kdy razantně přibývá povinností a volný čas tak získává na hodnotě. V tomto období ještě převládají mnohostranné zájmy, které se pak více diferencují v období dospívání. Dle Šeráka (2009) jsou lidé nejaktivnější kolem svých 17 let, kdy vrcholí frekvence řady jejich aktivit. V dalších letech pak spolu s přibývajícemi pracovními i rodinnými povinnostmi četnost volnočasových aktivit výrazně klesá a tento trend zpravidla přetrvává až do stáří, kdy volný čas nabývá specifickou úlohu. „Náplň a využívání volného času je tady velmi důležitá a úspěšné trávení volného času je zde v přímém vztahu k pocitu životní pohody a výrazně se podílí na celkové psychofyzilogické kondici stárnoucího člověka“ (Řehulka, 1994, s. 32).

Kromě množství lze sledovat rozdíly i v náplni volného času, u dětí převládá hra, později také organizované zájmové aktivity (kroužky). Lidé do 30 let nejčastěji sledují televizi, setkávají se s přáteli a navštěvují kulturní či společenská zařízení, zatímco starší lidé preferují kutilství a práci na zahradě (Kubík, Dubnová, 2003 in Šerák, 2009).

### **2. Pohlaví**

Lze říci, že existují činnosti, kterým se ve zvýšené míře věnují spíše ženy či muži. Ženy ve více preferují estetické a fyzicky přiměřeně náročné aktivity (umění, kultura, ruční práce, ze sportů aerobické, plavání, fitness apod.), častěji se také věnují činnostem spojených s péčí o vlastní tělo. Muži zpravidla upřednostňují technicky zaměřené činnosti (např. počítače, automobily) a fyzicky náročnější sporty (fotbal aj.) (Kulacsová, 2006).

Ve stáří se ženy (vdovy) více sociálně kontaktují a pomáhají si, s jejich aktivitou se setkáváme více na veřejnosti. Muži se v tomto věku „schovávají“ v garážích či zahradách, žijí více osamoceně (Šmahel, 1994).

### **3. Profese**

Povolání ovlivňuje náplň volného času zásadním způsobem. Za hlavní aspekty můžeme považovat pracovní dobu (volná, směnný provoz apod.) a především to, zda je

zaměstnání jedince náročné spíše fyzicky nebo psychicky. Například dělníci se ve svém volném čase nejvíce věnují kutilství, sledování televize, neformálním sociálním aktivitám či úplné nečinnosti. Zemědělci se jen velmi málo věnují procházkám či rekreaci v přírodě (Šerák, 2009).

#### **4. Vzdělání**

S výší vzdělání klesá sledovanost televize a pasivní nečinnost. Vzdělanější muži navštěvují méně hospodská zařízení a ženy se méně věnují ručním pracím. S výší vzdělání naopak stoupá čas věnovaný aktivitám jako sport, četba, návštěva kulturních programů nebo výlety do přírody (Šerák, 2009).

S výší vzdělání současně stoupá i průměrný počet odpracovaných hodin a vysoká pracovní angažovanost. Možná právě proto hodnotu volného času nejvíce oceňují mladí lidé s vyšším vzděláním, studenti a úředníci (Duffková, 2000 in Šerák, 2009). Objevují se ale i takové skupiny obyvatel, které nejsou schopny se ve svém volném čase oprostit od práce, neumějí odpočívat.

#### **5. Bydliště**

Ačkoliv se v posledních letech rozdíly života na venkově a ve městě stírají, v trávení volného času jsou zde stále velké rozdíly. Šerák (2009, s. 39) je popisuje na příkladu trávení víkendů. „Městští obyvatelé je prožívají velmi různorodě a jejich víkendové aktivity se liší např. podle dosaženého vzdělání, profese, věku nebo místa bydliště. Naproti tomu většina venkovského obyvatelstva se bez ohledu na vzdělání, postavení a další odlišující znaky věnuje obsahově podobným činnostem, tj. práci na zahradě, kutilství, údržbě domů.“ Je však nutné dodat, že v menších obcích je nabídka kulturních či sportovních akcí značně omezená. Obecně se však dá říci, že zatímco pro městské lidi má volný čas vysokou hodnotu a prestiž, na vesnici je často chápán jako čas promarněný, který by bylo možné nahradit něčím užitečnějším a praktičtějším (Pácl, 1988).

Jako velmi významný faktor volného času je také bydliště jako místo na světě, kde se daný jedinec narodí a prožívá svůj život. Odlišné kultury, podnební podmínky, náboženství a jiné faktory spojené s místem bydliště samozřejmě mají zásadní vliv i na volný čas v daném regionu.

#### **6. Příslušnost k sociální skupině a vrstvě**

Každá sociální skupina (rodina, vrstevnická skupina, kolegové v práci) má svůj vlastní systém hodnot a norem, které samozřejmě ovlivňují i náplň volného času. V širším pojetí



můžeme hovořit i o společenské vrstvě, ke které se jedinec řadí a s jejímiž hodnotami se ztotožňuje.

## **7. Zdravotní stav, psychická i fyzická kondice**

Možnosti využívání volného času ve velké míře závisí i na zdravotním stavu, některé činnosti limituje naše fyzická či psychická kondice. Tento vliv je však oboustranný – celkový fyzický i duševní stav, zdraví je ovlivňováno způsobem trávení volného času. Jsou lidé, kteří se cílevědomě udržují v dobré kondici, sportují, jejich tělo se rychleji regeneruje a únava nastupuje až po delší náročné práci (Kulacsová, 2006). Tím, že jsou aktivnější, jsou i spokojenější. Jiní lidé (ačkoliv by jim to zdravotní stav dovolil) k tomu nemají dostatečnou motivaci. Stále častějším problémem moderní společnosti jsou proto obezita a další civilizační choroby, což zpětně ovlivňuje možnosti trávení volného času. Souvisí to především s celkovým životním stylem, který se vytváří na základě mnoha faktorů již od raného věku.

## **1.4 Volný čas jako hlavní ukazatel kvality života**

Množství i náplň volného času patří mezi zásadní faktory kvality života, dle volného času (mimo jiné) tedy můžeme míru kvality života také posuzovat.

### **1.4.1 Kvalita života**

Pojem kvalita života je obecně spojován s označením jako životní spokojenost, pohoda, pocit životního štěstí apod. Každý si pod tímto pojmem představí něco trochu jiného, což vyplývá z individuality a subjektivního myšlení každého jednotlivce. Ani v literatuře proto nenajdeme jednotnou definici. Například Ondrejka (2001 in Lendel, 2003) definuje kvalitu života jako:

- spokojenost se svým životním osudem a pocit uspokojení s vlastními zkušenostmi;
- schopnost přijmout životní styl uspokojující potřeby člověka;
- pocit spokojenosti se sebou samým;
- všeobecná pohoda, která je synonymem pro celkovou spokojenost se životem, štěstím, uspokojením anebo úspěchem.

### **1.4.2 Volný čas a kvalita života**

Každá jednotlivá oblast života představuje podstatný faktor vlivu na celkovou životní spokojenost. Volnému času patří při hodnocení kvality života přední místo. „Více než dvě

třetiny obyvatelstva spojují vlastní spokojenost a štěstí s volným časem“ (Vážanský, 2001, s. 57). Pracovní náplň i jiné oblasti našeho života není vždy jednoduché ovlivnit. Naopak volný čas se svými charakteristikami jako osobní svoboda a příležitost provádět vše, co vyvolává potěšení a radost, je považován za jedinečnou šanci k rozvoji osobnosti a životní kvality.

Ke specifickému vztahu volného času a kvality života u lidí s mentálním postižením se vrátíme ještě v poslední kapitole teoretické části.

## 2. Mentální retardace

*„...neexistuje „typický“ člověk s mentální retardací, stejně jako neexistuje „typický“ člověk neretardovaný.“*

*(Durecová, 2007, s.44)*

### 2.1 Pojem mentální retardace a jeho historie

Pojem mentální retardace se volně překládá jako opoždění rozumového vývoje. Vychází z latinských slov „mēns“, tj. mysl, duch, rozum, a „retardāre“, tj. zdržovat, omeškovávat. „Termín se začal používat v širším měřítku až po konferenci Světové zdravotnické organizace (dále WHO) v Miláně v roce 1959 a pozvolna nahradil celou řadu relevantních pojmů“ (Valenta, Müller, 2007, s. 11). Z mnoha definic mentální retardace, které jsou si však významem velmi blízké, uvádím definici AAIDD<sup>1</sup> - Americké asociace pro duševní a vývojová postižení (c2010a). Podle ní je mentální retardace postižení charakteristické významnými omezeními intelektových funkcí a adaptivního chování, které se týká mnoha každodenních pojmových, sociálních a praktických dovedností. Toto postižení vzniká do věku 18 let. AAIDD rovněž zdůrazňuje, že omezení jedince často koexistuje se silnými stránkami, a že úroveň jeho životního fungování lze pozitivně ovlivnit vhodnou individualizovanou podporou.

V odborné literatuře se setkáme s celou řadou dalších pojmů, jako slabomyslnost, oligofrenie, mentální zaostalost aj., od těch však bylo (zpravidla pro jejich pejorativnost) upuštěno. Vedle termínu „mentální retardace“ se používá ještě pojmu „mentální postižení“. „Postižení znamená omezení nebo ztrátu schopnosti vykonávat určité činnosti způsobem nebo v rozsahu, který je pro člověka považován za normální“ (Slowík, 2010, s. 23).<sup>2</sup> Dále se můžeme setkat s pojmem „handicap“, který však již znamená sociální znevýhodnění a nezávisí postižení samém, označuje spíše konflikt ve vztahu osoby s postižením a prostředí (Švarcová, 2006).

Od diagnózy mentální retardace je nutné odlišit diagnózu demence. Demenci neboli úbytek rozumových schopností lze diagnostikovat až po druhém roce života. Tato hranice je

---

<sup>1</sup> AAIDD - American Association on Intellectual and Developmental Disabilities

<sup>2</sup> V této práci se užívá termínů „mentální retardace“ a „mentální postižení“ jako synonym.

však podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN – 10)<sup>3</sup> posunuta až na 18. rok života. „V případě postižení, které vzniklo v průběhu předškolního a školního věku, je podle MKN – 10 možné použít jak diagnostiku mentální retardace, tak i demence“ (Lečbych, 2008, s. 28).

V posledních letech se i u nás upouští od označení „postižený“ nebo „retardovaný“ a již zdomácnělo spojení „člověk s mentálním postižením“ či „člověk s mentální retardací“. Tímto označením se zdůrazňuje významnost osobnosti, individuality člověka s postižením. Je tak vyjádřena skutečnost, že (i) postižení jsou na prvním místě lidé a charakteristika postižení je až na místě dalším, stejně tak jako jiné charakteristiky.

## 2.2 Klasifikace podle stupně mentální retardace

Nejznámější klasifikace podle stupně / míry postižení je 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (Mezinárodní klasifikace nemocí, 1993).

*Tab. 1. Klasifikace mentální retardace dle MKN – 10.*

Kódovaná čísla (MKN-10)	Slovní označení	Pásmo IQ
F 70	Lehká mentální retardace	50 – 69
F 71	Středně těžká mentální retardace	35 – 49
F 72	Těžká mentální retardace	20 – 34
F 73	Hluboká mentální retardace	0 – 19

Kromě výše zmíněných rozlišuje MKN – 10 ještě „jinou mentální retardaci“ (F 78) a „neurčenou mentální retardaci“ (F 79). V praxi se často používá desetinné číslo (hodnota 0, 1, 8 nebo 9), které vyjadřuje míru problematického chování.<sup>4</sup>

Stupeň mentální retardace je tedy dán hodnotou inteligenčního kvocientu (IQ). Inteligenční kvocient znamená číselné vyjádření úrovně inteligence poměrem mentálního věku (IA) dosaženého v testu k věku kalendářnímu (LA) násobeno stem. (Hartl, Hartlová, 2009). Hodnota IQ vypovídá o celkové rozumové úrovni, nic však již neříká o kvalitativních zvláštностech jedince. Proto je nutné pojímat číselné hodnoty IQ jen jako orientační. „Rozhodující pro určení pásma retardace musí být vždy především kvalita zvládání nároků

<sup>3</sup> Světová zdravotnická organizace (WHO) pravidelně reviduje klasifikaci nemocí včetně duševních poruch (MKN = Mezinárodní klasifikace nemocí). Od roku 1992 platí 10. revize této klasifikace (MKN- 10) (Valenta, Müller, 2007).

<sup>4</sup> např. F 71.0 znamená: F = duševní porucha, 7 = mentální retardace, 1= středně těžká, 0= žádná nebo minimální porucha chování.

dítěte (dospělého) v jeho prostředí...K diagnóze tedy nestačí pouze selhávání v testech inteligence, ale dítě či dospělý musí současně selhávat i v plnění věku přiměřených očekávání ve svém sociálním prostředí“ (Krejčířová, 1997, s. 151).

### **2.2.1 Charakteristika jednotlivých stupňů mentální retardace**

Autoři se v popisu charakteristik jednotlivých stupňů shodují. Kapitola 2.2.1 vychází z následujících pramenů: Švarcová, 2006; Krejčířová, 1997; Franiok, 2008, Vágnerová, 2004b.<sup>5</sup>

#### **1. Lehká mentální retardace**

V raném věku dosahuje dítě s lehkou mentální retardací (MR) vývojových mezníků zpravidla jen s mírným zpožděním. Proto bývá tato diagnóza stanovena až v předškolním, někdy i školním věku, kdy se od dítěte očekává řešení složitějších úkolů či situací a retardace se tak stává zjevnou. Myšlení dospělých lidí s tímto stupněm MR odpovídá maximálně úrovni dětí středního školního věku. Tito lidé respektují základní pravidla logiky, jejich mechanická paměť bývá na dobré úrovni, ale bývá postižena schopnost abstrakce a myšlení je málo pružné. Řeč si osvojují opožděně, jejich projev je jednodušší, užívají kratších vět, chybí jim znalost většiny abstraktních pojmů, dovedou však obvykle řeč účelně využívat v každodenním životě.

V dospělosti dosáhne většina lidí s lehkou MR úplné nezávislosti v péči o vlastní osobu (hygiena, oblékání, jídlo) i v dalších praktických dovednostech (péče o domácnost, cestování...). Většina se vyučí nebo zaučí pro jednoduché manuální práce a mohou být úspěšní v zaměstnání, které vyžaduje spíše praktické než teoretické dovednosti. Určitou míru podpory pak potřebují především v nových nebo neobvyklých situacích.

#### **2. Středně těžká mentální retardace**

Středně těžká MR je většinou zachycena již v kojeneckém období – dítě se výrazně později učí plazit, sedět, chodit... Omezení je znát na řečovém vývoji. Verbální projev bývá chudý, špatně artikulovaný a často agramatický, ale slovní zásoba zpravidla postačuje pro základní dorozumění. Učení je limitováno, k zafixování čehokoliv je třeba časté opakování. Dříve byly děti už od tohoto stupně MR označovány jako nevzdělavatelné, dnes je známo, že některé děti jsou schopny si osvojit základy čtení, psaní a počítání. Uvažování dospělého

---

<sup>5</sup> Konkrétní pramen je uveden pouze v případě, že je informace u jednotlivých zdrojů odlišná.

s tímto stupněm postižení odpovídá mentálnímu věku 6 – 9 let. (Franiok, 2008); podle Vágnerové (2004) však odpovídá předškolnímu věku (tj. 3 – 6 let).

Dospělí nemohou vést úplně samostatný život, potřebují podporu i při některých běžných činnostech (cestování, nakupování, péče o domácnost), zpravidla si však osvojí běžné návyky a jednoduché dovednosti v oblasti sebeobsluhy (např. oblékání). Pokud je jim zajištěna stálá podpora, mohou vykonávat jednoduchou manuální práci.

U lidí se středně těžkou mentální retardací jsou obvykle velké rozdíly ve schopnostech. Někteří jsou velmi neobratní, zato jsou zdatní sociálně. Jiní dosahují vysoké úrovně v senzoricko-motorických dovednostech, nicméně se stěží domluví o svých základních potřebách.

V této skupině se už častěji vyskytují i jiná postižení, neurologická onemocnění (zejména epilepsie) i psychiatrická onemocnění.

### **3. Těžká mentální retardace**

Výrazné opoždění je zřejmé již od raného věku. Motorická neobratnost je zřetelnější než u lidí s nižším stupněm MR, stejně tak je velmi omezená i řeč. Osvojí si nanejvýš několik jednoduchých slov, které používají generalizovaně, někteří se nenaučí mluvit vůbec. V literatuře se v úroveň uvažování dospělého člověka s tímto stupněm MR uvádí na úrovni batolete (Vágnerová, 2004b), či předškolního věku (Franiok, 2008).

Péče by měla být zaměřena především na rehabilitaci, na zvládnutí základní komunikace (třeba i jiné než verbální) a základů sebeobsluhy. Učení je značně omezené, i po dlouhodobém úsilí a neustálém opakování zvládnou pouze základní sebeobslužné činnosti.

Často jde navíc o postižení kombinované – k postižení mentálnímu je přidruženo ještě další, tělesné zrakové či sluchové.

### **4. Hluboká mentální retardace**

Ve většině případů je spolu s postižením mentálním pravidlem i další postižení, zejména pohybové. Lidé s hlubokou MR obvykle zůstávají zcela imobilní nebo jsou v pohybu výrazně omezeni. Nevytvoří se ani základy řeči, porozumění bývá omezeno pouze některé běžné pokyny. Jsou maximálně schopni rozlišovat známé a neznámé podněty, reagují především na taktilní podněty a zvuky a to libostí (úsměv, celková uvolněnost) nebo nelibostí (napětí, pláč). Celoživotně jsou plně závislí na péči jiných lidí.

## **5. Jiná mentální retardace**

Tato kategorie je užívána pouze tehdy, pokud je stanovení stupně mentální retardace zvláště nesnadné či úplně nemožné kvůli přidruženým postižením či poruchám. (U lidí s těžkým kombinovaným postižením, těžkými poruchami chování apod.)

## **6. Nespecifikovaná mentální retardace**

„Tato kategorie se užívá v případech, kdy mentální retardace je prokázána, ale není dostatek informací, aby bylo možno zařadit pacienta do jedné shora uvedených kategorií“ (Švarcová, 2006, s. 36).

## **2.3 Četnost mentální retardace**

Přesný počet lidí s mentálním postižením není v populaci znám (vytvoření přesné evidence zabraňuje pravidlo lékařského tajemství). „Podle údajů Národní rady zdravotně postižených (NRZP) se mentální postižení v České republice vyskytuje u 294 231 osob a lidé s mentálním postižením tvoří nejpočetnější skupinu mezi dalšími skupinami osob se zrakovým, sluchovým nebo pohybovým postižením“ (NRZP, 2004 in Lečbých, 2008, s. 24). V literatuře je uváděna četnost kolem 3%. Nejčastěji jde o lehkou mentální retardaci. Valenta a Müller (2007) uvádějí, že její výskyt v populaci je přibližně 2,6%, středně těžká mentální retardace se pak vyskytuje u zhruba 0,4%, těžká u 0,3% a hluboká u 0,2% osob.

Počet osob s mentální retardací celosvětově stoupá. Dle Švarcové (2006) může být růst způsoben lepší evidencí a je tak do jisté míry relativní. Stoupající počet lze však také vysvětlit lepší péčí o novorozence, díky níž jsou zachráněni i takoví jedinci, kteří by bez intenzivní lékařské péče nezůstali naživu.

## **2.4 Etiologie mentální retardace**

Etiologie mentální retardace není v literatuře jednotná. Někteří autoři (např. Franiok, 2008) hovoří o endogenních a exogenních příčinách, jiní (např. Valenta, Muller, 2007) dělí příčiny vzniku mentální retardace podle času – na prenatalní, perinatální a postnatální.

V následujícím výčtu jsou oba tyto přístupy propojeny, příčiny mentální retardace pak můžeme rozdělit na:

- Polygenně podmíněné omezení intelektového vývoje
- Specifické genetické příčiny
- Prenatální poškození embrya nebo plodu

- Perinatální poškození
- Postnatální poškození

### **1. Polygenně podmíněné omezení intelektového vývoje**

Jde spíše o krajní variantu normy – určité procento populace spadá do pásma mentální retardace prostým rozložením biologických jevů, tak, jak je zachycuje Gaussova křivka (Lečbych, 2008). „... jedinec s tímto postižením má malý počet funkčních genů potřebných k rozvoji mentálních schopností. V tomto případě bývají obvykle obdobně postiženi i rodiče a sourozenci, event. další příbuzní“ (Vágnerová, 2004b, s. 290).

### **2. Specifické genetické příčiny**

Asi v 25% mentálních retardací jsou etiologickými faktory právě specifické genetické faktory (Lečbych, 2008). Podle Vágnerové (2004) je můžeme dále rozdělit na:

- Poruchy vzniklé na bázi odlišného počtu nebo struktury autozomů. Častým příkladem poruchy počtu je trisomie 21. chromozomu, známá jako Downův syndrom. Příkladem strukturální poruchy může být syndrom Kočičího křiku (Cri du chat), jehož základem je ztráta části 5. chromozomu.

- Poruchy vzniklé na bázi odlišného počtu nebo struktury pohlavních chromozomů. Příkladem je syndrom fragilního/lomivého X-chromozomu, který se vyskytuje především u mužů, ženy mohou být přenašečky (Černá, 2008).

- Mentální retardace vzniklá na bázi onemocnění způsobeného genovou poruchou. Mnohé z těchto poruch se rozvíjejí postupně, i když příčina je vrozená. K postižení inteligence dochází různým způsobem, např. poškozením mozku patologickými metabolity (tak je tomu u neléčené fenylketonurie). V literatuře se proto též používá označení mentální retardace vniklá na podkladě metabolických poruch (např. Lečbych, 2008).

### **3. Prenatální poškození embrya nebo plodu**

Na embryo či plod působí prostřednictvím organismu matky faktory, které mohou poškodit jeho normální vývoj. Mohou to být vlivy fyzikální, např. ionizující záření, chemické např. určité léky, alkohol a biologické, např. virové a mikrobiální – typickým příkladem je virus zarděnek, který komplexním způsobem naruší vývoj embrya (Vágnerová, 2004b). Platí zákonitost, že čím dříve k patologii dojde, tím fatálnější to má následky na zdraví dítěte. (obecně je fetopatie – poškození plodu, tj. až po 3. měsíci těhotenství – méně závažná než embryopatie – poškození zárodku) (Valenta, Müller, 2007).



#### **4. Perinatální poškození**

Do perinatálního poškození zahrnujeme vlivy působící v průběhu porodu a časně po narození. Poškození je obvykle způsobeno nedostatkem kyslíku, poraněním hlavičky dítěte při porodu či jinými traumaty centrální nervové soustavy. Rizikové jsou především protahované porody, při kterých dojde ke kompresi novorozence, předčasné porody či nezralé děti s nedostatečně vyvinutou plicní ventilací (Drtílková, 2001, in Lečbych, 2008).

#### **5. Postnatální poškození**

Mezi postnatální příčiny mentální retardace řadíme poškození mozku dané různými vlivy např. zánětlivým onemocněním, úrazem či otravou do druhého roku věku dítěte. (Vágnerová, 2004b).

Nutno doplnit, že výzkum příčin mentální retardace zdaleka není ukončen. Valenta a Müller (2007) uvádějí, že stále ještě nejsme schopni dopátrat se příčiny poruchy přibližně u třetiny osob s mentálním postižením.

### **2.5 Psychologická charakteristika lidí s mentálním postižením**

Současným trendem ve školství i v sociálních službách je zaměřit se vždy na přednosti, silné stránky žáka nebo klienta. V odborné literatuře se však asi nelze vyhnout popisu především právě nedostatků či negativních charakteristik, které lidi s mentálním postižením spojují. Např. Švarcová (2005) zmiňuje zpomalenou chápavost, těkavost pozornosti, citovou vzrušivost, poruchy pohybové koordinace, nedostatečnou slovní zásobu, poruchy ve vztazích, v komunikaci a mnoho dalších.

Častým omylem (nejen mezi laiky) je přirovnávání jedince s mentálním postižením k vývojově mladší osobě – dítěti určitého věku. Jde pouze o intelektové schopnosti, které odpovídají normě pro mladší vývojové období. Nelze z tohoto faktu vyvozovat, že se osoba bude chovat jako vývojově mladší. Vývoj mnoha lidských potřeb je ovlivněn biologickým zráním, které je vázáno na chronologický věk (Lečbych, 2008).

Níže uvedené charakteristiky se nevyskytují u všech lidí s mentálním postižením globálně, ani ve stejné míře. Pro přehlednost je můžeme rozdělit na kognitivní funkce (vnímání, myšlení, paměť, pozornost), emoční a volní charakteristiky, pro úplnost je třeba dodat pár vět také o sebepojetí osob s mentálním postižením.

### 2.5.1 Zvláštnosti ve vnímání

Vnímání je výsledkem určité životní zkušenosti konkrétního člověka. (Např. to, že člověk vidí, neznamena jen obraz předmětu na sítnici jeho oka, ale musel se již naučit rozlišovat barvy, tvary, obrysy...). U nepostiženého dítěte je proces vytváření si zkušenosti automatický a velmi rychlý, u dětí s mentálním postižením je pomalý a probíhá s velkým množstvím zvláštností a nedostatků (Švarcová, 2006). Rubinštějnová (1973) uvádí tyto specifika percepce osob s mentálním postižením:

- zpomalenost a úzký rozsah zrakového vnímání;
- nediferencovanost počitků a vjemů – tvarů, předmětů, barev, zvláště silně je porušena diskriminace figury a pozadí;
- snížené prostorové vnímání (porucha hloubky vnímání);
- inaktivita vnímání (nedostatečná snaha prohlédnout si nějaký obraz/předmět do detailů);
- snížená citlivost hmatových vjemů;
- zhoršená koordinace pohybů (z důvodu nedostatečného zpracování vjemů);
- opožděná diferenciací fonémů a jejich zkreslení;
- nedokonalé vnímání času a prostoru.

Autoři (Valenta, Müller, 2007) však dodávají, že nedostatky v oblasti percepce lze poměrně úspěšně překonávat speciálně pedagogickými metodami a přístupy (např. v předmětu smyslová výchova na speciálních školách).

### 2.5.2 Zvláštnosti v myšlení

Myšlení lidí s mentálním postižením dosáhne v nejlepším případě úrovně konkrétních logických operací – je zatíženo přílišnou konkrétností, nepřesností a chybami v analýze a syntéze, je neschopno vyšší abstrakce a generalizace (Valenta, Müller, 2007). Švarcová (2006) poukazuje na další specifika v oblasti myšlení. Patří k nim zejména slabá řídicí funkce myšlení – člověk s mentálním postižením nepromýšlí důsledky svého jednání. Tento nedostatek je spojen i se značnou nekritičností myšlení – neschopnost nadhledu, nepochybování o správnosti okamžitých domněnek.

S myšlením souvisí i řeč, která bývá u lidí s mentálním postižením často deformována a to jak formálně tak z obsahového hlediska. Vágnerová (2004b) uvádí jako typické znaky řeči:

- méně přesná výslovnost (dána nedostatky v motorické koordinaci mluvidel či špatnou sluchovou diferenciací);
- potíže v porozumění sdělení (z důvodu omezené slovní zásoby) a v pochopení celkového kontextu (je pro ně těžké pochopit např. ironii, metaforu);
- jazyková necitlivost, která se projevuje častými agramatismy;
- nápadná jednoduchost vyjádření (preferance krátkých vět, konkrétních pojmů apod.).

### **2.5.3 Zvláštnosti v pozornosti**

Pozornost lidí s mentálním postižením je charakterizována nízkým rozsahem sledovaného pole, nestálostí a snadnou unavitelností. Snížená je také schopnost rozdělit pozornost mezi více činností (Kysučan, 1982 in Valenta, Müller, 2007).

### **2.5.4 Zvláštnosti paměti**

Také paměť lidí s mentálním postižením má svá specifika. Typické je pomalé tempo osvojování si nových poznatků. Iniciační fáze paměti (zapamatování) probíhá delší časové období kvůli častým poruchám pozornosti. Pro zapamatování si čehokoliv je proto nutné mnohačetné opakování (Lečbych, 2008). Z důvodů zvláštností vyšší nervové činnosti, kdy podmíněné spoje mají tendenci vyhasínat rychleji než u běžné populace, lidé s mentálním postižením naučené rychle zapomínají a poznatky si vybavují nepřesně. Nabyté vědomosti neumí včas uplatnit v praxi (Valenta, Müller, 2007).

Typické pro lidi s mentálním postižením je také mechanické učení, veškeré informace, dovednosti a návyky se fixují ve své rigidní podobě a bývají stejným způsobem využívány (Vágnerová, 2004b). S tím je spojen i velký eidetismus, kdy má vybavená představa charakter vjemu. V praxi se pak setkáváme s lidmi, kteří jsou schopni vyjmenovat z paměti kalendář nebo telefonní seznam (Lečbych, 2008).

### **2.5.5 Zvláštnosti emočního prožívání**

Celkové emoční prožívání velmi závisí na etiologii mentálního postižení. V každém případě však platí, že emoční prožívání je základním mechanismem autoregulace. Vzhledem k nedostatečnosti racionálního hodnocení a sebeovládání je omezena možnost rozvoje účelnějšího způsobu autoregulace (Vágnerová, 2004b). Rubinšteinová (1973 in Valenta, Müller, 2007) uvádí následující výčet specifík emocionální sféry u člověka s mentálním postižením:

- velká citová otevřenost, bezprostřední projevování emocí;
- dlouhodobá nediferencovanost citů, rozsah prožitků je minimální (převládá jednostranné uspokojení či jednostranné neuspokojení, chybí citové odstíny);
- neadekvátnost dynamiky a intenzity emocí vzhledem k podnětům (příliš povrchní nebo naopak velmi silný a intenzivní prožitek);
- emoce podstatně ovlivňují tvorbu hodnot a postoje;
- city častěji obchází intelekt a jedinec tak snáze podléhá afektu.

### **2.5.6 Zvláštnosti v oblasti vůle**

Ve volných projevech lidí s mentálním postižením je typická zvýšená sugestibilita, labilita, impulzivnost, ale i pasivita a úzkostnost. Specifickým rysem této oblasti jsou poruchy či nedostatek vůle (Valenta, Müller, 2007). To se projevuje nedostatkem iniciativy, neschopností řídit vlastní jednání, překonávat překážky apod. Naopak lze pozorovat i obrovskou vůli, kdy si jedinec není schopen odříci něco bezprostředně žádoucího. Všechny tyto zdánlivé kontrasty jsou projevy nezralé osobnosti, kdy vlastní uvědomované potřeby jedince nekorrespondují s tím, co se od něj požaduje (Švarcová, 2006).

### **2.5.7 Sebepojetí**

Vágnerová (2004b) uvádí, že sebepojetí není u lidí s mentálním postižením vždy zcela objektivní. Bývá nekritické a ovládané především emocionálně, velmi ovlivněné názory jiných lidí, které (na druhou stranu) nemusí být vždy úplně pochopeny. Pozitivní sebehodnocení je, jako ostatně u každého, velmi důležité. U člověka s mentálním postižením je obtížnější ho dosáhnout, protože se často potýká s tím, že nezvládne něco, s čím ostatní nemají potíže. Na druhou stranu spokojenost se sebou samým, která neodpovídá skutečnosti, může vést k projevům chování, které jsou sociálně rušivé nebo až ohrožující.

Dalším specifickým rysem je rigidita sebepojetí – v nové situaci není člověk s mentálním postižením vždy schopen odhadnout své možnosti a přizpůsobit jim své chování.

### 3. Dospělost lidí s mentálním postižením

*„Děti mohou jen žít, dospělí musí zápasit.“*

*(Lev Nikolajevič Tolstoj, in Citáty a přísloví, c2010)*

#### 3.1 Vymezení dospělosti

V naší společnosti není dospělost vymezena žádným rituálem či zkouškou, které by tuto změnu potvrzovaly. Dle Občanského zákoníku se zletilosti (dospělosti) nabývá dovršením osmnáctého roku věku a tímto dnem je osoba způsobilá vlastními právními úkony nabývat práv a brát na sebe povinnosti – jde o tzv. způsobilost k právním úkonům (Zákon č. 40/1964 Sb. Občanský zákoník). Počátek dospělosti však zpravidla není chápán pouhým dosažením osmnácti let. Jeho vymezení je mnohem složitější. Dle Vágnerové (2007) lze dospělost vymezit biologicky – fyzickou zralostí, ale to nemá širší společenský význam. Důležitější je vymezení psychosociální, které je dáno:

- Změnou osobnosti – člověk má relativní svobodu v rozhodování, je ochoten přijímat zodpovědnost, je schopen realisticky odhadnout své vlastní díly a kompetence, lépe ovládá své emoce i jednání.

- Změnami v socializačním rozvoji – člověk přestává být závislý na své původní rodině, velmi významné jsou symetrické vztahy s vrstevníky, dospělý člověk je schopen zvládnout párové soužití (je schopen akceptovat potřeby partnera a harmonizovat je se svými), v profesní oblasti zvládá postavení podřízeného i nadřízeného.

- Ekonomickou nezávislostí – člověk potvrzuje svou soběstačnost v rámci profesní role.

Časové vymezení dospělosti dle těchto charakteristik je složité, neboť u každého jedince probíhají změny v odlišnou dobu, a to zpravidla později než v 18 letech. Langmeier a Krejčířová (1998) vymezují toto období (tzv. mladší dospělost) od 20 do 25 let, Vágnerová (2007) až do 35 let. Dále navazuje období střední dospělosti (do 45 let) a starší dospělosti (do 60 let).

### 3.2 Problematika vymezení dospělosti u lidí s mentálním postižením

Jestliže je vymezení dospělosti u běžné populace složité, u lidí s mentálním postižením to platí dvojnásob. Pro srovnání lze použít charakteristiky dospělého člověka podle Farkové (2009). Dospělý člověk:

- Koná nějakou produktivní práci, která jej činí existenčně soběstačným nebo se soustavně připravuje na budoucí povolání.
- Samostatně hospodaří.
- Je schopen spolupracovat bez zbytečných konfliktů, přijímat i poskytovat radu, podřízovat se vedení i sám vést. Snaží se vyhledávat kompromis.
- S nadřízenými v práci či při studiu vyřizuje své věci samostatně.
- Má realistické plány, které odpovídají jeho zájmům a sklonům.
- Bydlí sám, není-li to možné, pak má v bytě rodičů ohraničené „teritorium“, o které se sám stará.
- Volný čas je schopen trávit sám.
- Je schopen se stýkat s příslušníky opačného pohlaví bez přílišných zábran nebo strachu, je s to poskytovat i přijímat lásku a něhu.
- Cílevědomě rozšiřuje svou orientaci v prostředí, ve kterém žije.
- Aktivně se zajímá a pečuje o blaho rodiny, přátel i širšího společenství.

Přechod do dospělosti tedy lze shrnout jako období celkového osamostatnění. U lidí s mentálním postižením však o úplné samostatnosti hovořit nemůžeme. Ve výše uvedených charakteristikách jsou omezení z důvodu hloubky svého postižení, ale i přístupem společnosti, ve které žijí (Černá a kol., 2008). Samotná fyzická zralost také není dostatečným kritériem. Opět se tedy navracíme k vymezení dospělosti Občanským zákoníkem – zletilostí a tedy způsobilostí k právním úkonům, které je platné pro všechny občany České republiky. I zde ale nalezneme výjimku, která se týká často právě lidí s mentálním postižením, a to zbavení či omezení způsobilosti k právním úkonům z důvodu duševní poruchy (Zákon č. 40/1964 Sb. Občanský zákoník).

### 3.3 Základní životní oblasti dospělého člověka s mentálním postižením

Abychom se mohli zabývat volným časem dospělých lidí s mentálním postižením, je třeba si nejdříve přiblížit, jak život dospělého člověka s mentálním postižením může vypadat. V následujících odstavcích se zaměříme na oblasti, které jsou v životě každého dospělého zcela přirozené. Lidé s mentálním postižením v nich ale dosahují uspokojení jen obtížně,

zpravidla k tomu potřebují určitou podporu. Jde především o bydlení, partnerství, rodičovství, zaměstnání, ale právě i volný čas. V posledních letech nastal ve všech těchto oblastech velký posun. Společnost začala uznávat, že (i) lidé s mentálním postižením mají stejné potřeby jako běžná populace a hledá možnosti, jak je podpořit v jejich uspokojení.

### 3.3.1 Bydlení

Dlouhou řadu let měli v oblasti bydlení rodiče dětí i dospělých s mentálním postižením pouze dvě možnosti. Umístit potomka do ústavu sociální péče, nebo ho nechat doma a starat se o něj sami. To pro ně znamenalo (zejména pak pokročilém věku) velkou zátěž a zároveň obavu, co nastane, až nebudou schopni se sami o dítě postarat (Selikowitz, 2005). Dnes vedle „ústavů“ (domovů pro osoby se zdravotním postižením) existují v oblasti bydlení i další služby, které již nejsou tolik izolující – chráněné bydlení, podporované bydlení nebo bydlení v komunitě. Problémem je však stále jejich nedostatek, nevyjasněné koncepce obcí v integraci lidí s postižením i neochota nové služby podporovat (Černá a kol., 2008).

Služba komunitního bydlení je zpravidla poskytována ve speciálních domech, ve kterých má každý vlastní pokoj nebo ho sdílí se spolubydlícím, mají společné prostory. Všichni členové se dle svých možností podílí na chodu domácnosti a ze strany personálu je jim poskytována stálá podpora. Cílem je podpora rozvoje nebo alespoň zachování stávající soběstačnosti uživatele a jeho životního stylu (Lečbych, 2008). Konkrétním příkladem může být camphillská komunita, jejíž součástí jsou rukodělné dílny i farma. Taková komunita pak zajišťuje nejen bydlení, ale i práci a volnočasové aktivity (Hrušková, Matoušek, Landischová, 2005).

Chráněné bydlení se u nás v současné době velmi rozvíjí. Služba je poskytována v bytě, který je umístěn v běžné zástavbě a je spravován poskytovatelem služby. Organizace tedy poskytuje uživatelům služby byty a zároveň podporu asistenta, který je podle schopností uživatelů přítomen neustále nebo jen dochází v určitých intervalech a pomáhá jen s určitými činnostmi např. hospodaření s penězi (Hrušková, Matoušek, Landischová, 2005). Chráněné bydlení může mít formu skupinového, popřípadě individuálního bydlení (Zákon č. 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách).

Podstatou podporovaného bydlení je taktéž pomoc s vedením domácnosti a s péčí o vlastní osobu, která je realizována osobním asistentem. Oproti chráněnému bydlení je ale tato služba poskytována v bytě (domě), který je ve vlastnictví uživatele služby (Lečbych, 2008).

I dnes žije mnoho lidí s mentálním postižením v dospělém věku s rodiči. Nebývá to však celodenní péče, rodiče i jejich potomci mají možnost si od sebe odpočinout, neboť chodí do zaměstnání nebo využívají různé sociální služby (např. denní či týdenní stacionáře). I přesto bývají dospělí lidé žijící v rodině více závislí a sociálně izolovaní (Vágnerová, 2004b). Je důležité, aby se lidé s mentálním postižením na eventualitu života mimo rodinu připravovali a byli tak schopní ho zvládnout. Protože otázkou „osamostatnění“ svého potomka se rodina bude muset tak jako tak jednou nevyhnutelně zabývat (Selikowitz, 2005).

### 3.3.2 Zaměstnání

Pracovní aktivita a s ní spojený pravidelný denní režim vhodným způsobem stimulují a udržují mnohé kompetence lidí s mentálním postižením. Navíc dává jejich životu náplň a smysl, pracoviště je také důležitým místem sociálního kontaktu. Je však třeba, aby práce odpovídala jejich možnostem, vhodné jsou k tomu chráněné dílny (Vágnerová, 2004b). Dalšími možnostmi jsou pak podporované zaměstnávání, tréninkové a tranzitní programy.

Chráněná pracoviště jsou taková, ve kterých pracuje alespoň 50% osob s postižením. Jsou určena především pro osoby s mentálním postižením, které vyžadují více podpory a zaměstnání na otevřeném trhu práce je pro ně velmi komplikované. Lidé tu nejsou nuceni konkurovat ostatním a zároveň se mohou pracovní realizovat, v případě potřeby je k dispozici asistent. Nevýhodou může být jejich izolovanost, která je však pro některé uživatele přínosná z důvodu klidnějšího prostředí (Lečbych, 2008). V chráněných dílnách se zpravidla něco vyrábí (např. dárkové předměty) nebo poskytují běžnou službu (např. pekárna, prádelna). U některých uživatelů je cílem jejich postupný přechod na otevřený trh práce (Hrušková, Matoušek, Landischová, 2005).

Podporované zaměstnávání je služba, která se snaží nalézt pro člověka s mentálním postižením pracovní místo na otevřeném trhu práce a poskytuje mu podporu i po nástupu do tohoto zaměstnání. Další formou podpory je i úprava pracoviště či pomoc s nákupem kompenzačních pomůcek (Lečbych, 2008). Definice podporovaného zaměstnávání jsou různé, všechny se však shodují v určitých bodech (Šiška, 2005):

- jde o smysluplnou, placenou, konkurenceschopnou práci;
- pracovní náplň je sestavena z pomocných, nekvalifikovaných činností;
- člověk s postižením pracuje na běžném pracovišti a je v kontaktu s pracovníky bez postižení
- pro pracovníka je ze strany zprostředkovatelské agentury zajištěna dlouhodobá podpora – zpravidla pracovní asistence a průběžné sledování pracovního poměru.



Tranzitní programy jsou určeny pro mladé lidi s mentálním postižením, které ještě mají zázemí ve škole. Prostřednictvím individuálních praxí si vyzkouší práci v běžné firmě, mohou tam nabývat pracovních dovedností a návyků a mají tak větší možnost získat pracovní místo (Hrušková, Matoušek, Landischová, 2005). Cílem je dle Gargulia (2006, in Černá a kol., 2008) propojit vzdělávací obsah s požadavky života a práce člověka v komunitě jako nezávislého dospělého jedince.

Tréninkové programy pomáhají připravit uživatele na zaměstnání a to v běžných podmínkách. Program je časově omezen, cílem je získání pracovních návyků, zlepšování komunikace a dalších sociálních dovedností (Hrušková, Matoušek, Landischová, 2005). Typickým příkladem tréninkového pracoviště jsou kavárny, kde se lidé s postižením stýkají reálným světem a získávají zde zkušenosti a dovednosti potřebné pro uplatnění na otevřeném trhu práce.

### **3.3.3 Partnerství a manželství**

Oblast partnerství a sexuality můžeme u lidí s mentálním postižením považovat také za problematickou a vyžadující podporu. Komplikované je jak navázání partnerského vztahu (z důvodu omezených příležitostí, nedostatečné sebedůvěry či obtíží v komunikaci) tak i jeho udržení. Často nejsou jedinci s mentálním postižením připraveni či schopni přijmout roli partnera – nezvládnou dlouhodobě uspokojovat partnerovy osobnostní potřeby a většinou jim chybí schopnost strategie pro dlouhodobý vztah. Zpravidla s tím souvisí i nedostatek soukromí (Valenta, Müller, 2007). Vágnerová (2004b) dodává, že mnohé partnerské vztahy lidí s mentálním postižením zahrnují jen občasné společné aktivity, např. v rámci zařízení pro aktivity volného času či společného zaměstnání. Pokud se jim však podaří žít partnerským či manželským způsobem života, může to výrazně zvyšovat kvalitu jejich života a přispívat k pocitu osobní spokojenosti, seberealizaci a pocitu vlastní hodnoty. Získání partnera je do značné míry důkazem vlastní normality, atraktivity a kompetentnosti. Naopak deprivace v oblasti intimního partnerského vztahu může vést k rychlé fixaci na osobu, která je jim po určitou dobu na blízku, např. osobní asistent, vychovatel (Lečbych, 2008).

Některá ústavní zařízení dnes umožňují lidem s mentálním postižením partnerský život (s patřičnou antikoncepcí i sociální podporou). V rodině to však obvyklé nebývá, rodiče se tomu často brání, připadá jim to nepatřičné a obávají se nežádoucího rodičovství (Vágnerová, 2004b). Naproti tomu ve výzkumu Plesníkové (2007, in Lečbych, 2008) 84% ze 173 dotázaných rodičů uvedlo, že osoby s mentální retardací mají právo na sexuální život.

53% z nich si myslí, že by jejich dítě mělo žít v nějakém partnerském vztahu a 30% z nich by bylo ochotno akceptovat manželství svého potomka.

### **3.3.4 Rodičovství**

Rodičovství lidí s mentálním postižením provázejí dvě hlavní obavy. První je obava ze zdědění postižení po rodičích. Druhá se týká nedůvěry v to, že jsou lidé s mentálním postižením schopni dostát rodičovské roli. Zmiňováno je zanedbávání a fakt, že rodič s mentálním postižením může své dítě stimulovat jen na úroveň vlastních limitů (Lamieux, 2001 in Lečbých, 2008). Proto je přání partnerů mít dítě nutné konfrontovat s jejich reálnými možnostmi a namísto je řešení otázky antikoncepce (Valenta, Müller, 2007).

S rodičovstvím souvisí také otázka plodnosti lidí s mentálním postižením. Vágnerová, (2004a) upozorňuje na zdravotní předpoklady k početí dítěte a těhotenství.

## 4. Volný čas lidí s mentálním postižením

*„Nehrozí – li práce, jaký smysl, jakou hodnotu má pro mne volný čas?“*

*(Kučerová, 1994, s. 17)*

### 4.1 Problematika definování volného času u lidí s mentálním postižením

Když se vrátíme k definici volného času z první kapitoly, je zřejmé, že pro skupinu dospělých lidí s mentálním postižením není vždy jednoduše aplikovatelná. Většina lidí s mentálním postižením nemá klasické zaměstnání a proto má intaktní společnost tendence vnímat jejich veškerý čas jako volný, v lepším případě jako polovolný. To, co navenek může působit jako volný čas, zábava, odpočinek, může člověk s mentálním postižením považovat za své povinnosti či práci. (Např. denní stacionář může být vnímán jako místo, kde si lidé s mentálním postižením hrají a setkávají se se svými kamarády. Člověk s mentálním postižením však o stacionáři spíše hovoří jako o škole či práci.)

Problematikou definice volného času u lidí s postižením se zabývala Aitchison (2003). Mimo jiné právě poukazovala na nevhodnost pojetí volného času vzhledem k zaměstnání. Mnohem užitečnější je nahlížet na volný čas dospělých lidí s postižením jako na svobodu (možnost) zapojit se do zvolených aktivit, ve svobodně vybraném místě a pro svůj vlastní pozitivní přínos.

Pro úplnost uvádíme definici volného času lépe uplatnitelnou pro všechny skupiny obyvatel, tedy i pro lidi s mentálním postižením, kterou vytvořila AAIDD. „Volný čas je disponibilní čas svobodné volby a takových individuálně určených aktivit, které nejsou typicky spojeny s prací nebo dalšími povinnými formami činností a od kterých očekáváme podporu pocitů radosti, přijetí (příslušnosti), štěstí a naplnění, podporu fantazie, spontánnosti, představivosti, tvořivosti sebevyjádření a rozvoje. Volný čas je hlavní doménou životní aktivity a je nezbytný pro celoživotní rozvoj a osobní spokojenost“ (AAIDD, c2010b).

Z této definice je již jasné, že volný čas není časem stráveným v chráněné dílně, stacionáři či jiném zařízení. Ačkoliv čas zde strávený může podporovat pocity radosti i rozvíjet, je zde zpravidla nějakým způsobem vytvořen program platný pro celou skupinu. Člověk si ne vždy svobodně může vybrat vlastní aktivitu, natož pak místo nebo osoby, se kterými by chtěl danou činnost sdílet.

Otázka svobodné volby je u lidí s mentálním postižením také složitá. Aitchison (2000, in Aitchison, 2003) považuje definování volného času jako svobodu až za paradoxní u lidí,

jejichž svoboda je relativní a závisí na podpoře ostatních. Navíc, velká část volnočasových aktivit, především fyzicky náročné aktivity, nemusí být svobodně zvolena (ačkoliv to tak může navenek působit), ale je součástí určité předepsané terapie nebo plánu (potud Aitchison). Z podstaty postižení se také snižuje i výběr možností, jak, kde a s kým volný čas trávit. Omezena může být i sama schopnost si určitou činnost vybrat.

#### **4.1.1 Některé charakteristiky volného času dospělých lidí s mentálním postižením oproti intaktní populaci**

Hlavní, v literatuře často uváděnou charakteristikou (i problémem) volného času lidí s mentálním postižením, je jeho množství, až nadbytek a zároveň skutečnost, že se volnočasových aktivit účastní méně než jejich vrstevníci bez postižení. (např. Peterson a kol., 2008, Aitchison, 2003). Způsob trávení tohoto času je spíše pasivní (sledování televize, poslouchání hudby apod.). Z týdenních diářů, které si vedlo 12 lidí s mentálním postižením ve studii Freyové a kol. (2005), vyplynulo, že respondenti žijí velmi strukturovaný život, v jehož středu se často nachází oblíbený televizní pořad. Tendence volit si činnosti pasivní, při kterých člověk navíc nepřijde do kontaktu s dalšími lidmi, nemusí však nutně znamenat, že lidé s mentálním postižením takové činnosti preferují (Kensinger, 2004). Mnoho lidí s mentálním postižením trpí nudou a osamělostí nejen z důvodu množství volného času, ale především z důvodu svých nedostatečných znalostí a dovedností potřebných pro převzetí kontroly nad svým volným časem – to znamená trávit čas smysluplně (tak aby to uspokojovalo je samotné) a navazovat smysluplné vztahy (Duvdevany, 2008).

Množství sociálních kontaktů je u lidí s postižením nižší celkově, tedy i ve volném čase. Rogers, Hawkins a Eklund (1998) uvádějí, že osoby žijící v pobytové službě musí svůj volný čas přizpůsobovat požadavkům ostatních spolubydlících – téměř veškerý volný čas tráví právě s nimi. Podobně je tomu však i u některých lidí s mentálním postižením žijících v běžném prostředí, jejichž volný čas velmi závisí na možnostech či ochotě rodiny někam svého příbuzného dovést nebo pustit samotného.

## **4.2 Faktory ovlivňující volný čas lidí s mentálním postižením**

Faktory, které ovlivňují volný čas, jsme zmiňovali již v první kapitole. Byly však také zjištěny další faktory, které jsou specifické pro skupinu lidí s mentálním postižením. Frey a kol. (2005) na základě výpovědí 12 respondentů s mentálním postižením a jejich blízkých osob specifikovali pět oblastí, které významně ovlivňují aktivní trávení volného času –

vnímané bariéry k aktivnímu trávení volného času, nedostatek vedení a poradenství, negativní podpora, problém volby volnočasových aktivit a přínosy aktivního trávení volného času.

### **1. Vnímané bariéry k aktivnímu trávení volného času**

Lidé s mentálním postižením nepřekvapivě formulovali mnoho překážek k fyzické aktivitě, které mají společné s intaktní populací. Náročná práce snižuje chuť trávit volný čas aktivně. Jako častý problém byl vnímán nedostatek financí – lidé s mentálním postižením obvykle disponují jen s menší částkou a mají představu, že aktivní trávení volného času musí stát hodně peněz. Ačkoliv většina respondentů měla příliš nestrukturovaného volného času, uváděli celkové životní zaneprázdnění („mám toho teď moc...“ (s. 246), nebo prostý nedostatek času jako důvod pro nemožnost trávit čas aktivněji. Jako další překážky byly jmenovány např. nevodné počasí nebo zdravotní problémy, ale také obavy z bezpečnosti („...jezdí tam moc aut...“ (s. 247) či problémy s dopravou („nevím, jak se tam dostat“ (s. 247) - tedy překážky, které u intaktní populace budou spíše okrajové.

### **2. Nedostatek vedení a poradenství**

Jak sami lidé s mentálním postižením, tak i pečující osoby vyjádřili potřebu více řízené podpory v oblasti volného času, jako jsou speciální programy nebo zařízení. Většina respondentů by bez asistenta nejen žádnou aktivitu neorganizovala, ale ani by se jí neúčastnila. Komunitní pracovník tato tvrzení doplňuje názorem, že lidé s mentálním postižením nemají dovednosti nutné k tomu, aby nacházeli nová místa nebo činnosti, při kterých by se bavili. Proto potřebují speciální podporu k tomu, aby v tomto směru mohli být sami aktivní.

### **3. Negativní podpora**

Jako „tichou“ překážku označují autoři negativní přístup od lidí, kteří by naopak měli mít zájem na tom, aby lidé s mentálním postižením trávili volný čas aktivně. Jsou to vychovatelé, pečovatelé i lékaři, kteří sedavý způsob života lidem s mentálním postižením umožňují a často ho i posilují místo toho, aby ho vnímali jako nežádoucí a nezdravý. Tento závěr potvrzuje i studie O'Brien a O'Brien (2001), kteří si povšimli, že rodiče či jiné pečující osoby někdy kontrolují život, tedy i volný čas, svých blízkých s mentálním postižením a to různými způsoby, jako je omezení, bránění nebo popírání práv a přání. Svou snahu odradit své blízké aktivně trávit volný čas přitom vnímají jako dobře míněnou – snaží se chránit je samotné, především pak jejich zdravotní stav.

#### **4. Problém volby volnočasových aktivit**

Všichni respondenti dávali přednost pasivnímu trávení volného času. Velmi rádi se dívali na televizi a mnozí podřizovali denní program právě podle oblíbených televizních pořadů. Autoři také poukazují na to, že mnozí respondenti zažili příjemné chvíle, když trávili volný čas aktivně (např. hráli bowling, učili se společenské tance), žádný z nich však neměl snahu tyto činnosti dělat i nadále nebo častěji než doposud. Ve většině případů je to ani nenapadlo.

#### **5. Přínosy aktivního trávení volného času**

Poslední oblast specifikovaná Feyovou a kol., která výrazně ovlivňuje motivaci k trávení volného času aktivním způsobem, jsou jeho očekávané přínosy. Respondenti uváděli podobné přínosy aktivního trávení volného času jako lidé bez postižení. Jako zásadní se ukázal sociální faktor - setkání s kamarády bylo hlavním důvodem pro pravidelnou účast na nějaké aktivitě. Tento závěr podporuje i výzkum Aitchisonové (2000, in Aitchison, 2003), která zdůraznila, že pro mnoho lidí s postižením volný čas není tolik definován tím, kdy, kde a co dělali, ale spíše lidmi, se kterými se ve volném čase stýkají (potud Aitchison). Dále byly vedle dobrého pocitu z vykonané činnosti či dobře stráveného času bez nudy jmenovány přínosy jako dobrý vzhled, zhubnutí či ocenění za sportovní výkony.

##### **4.2.1 Překážky k aktivnímu trávení volného času u lidí s mentálním postižením**

Crawford (1991 in Kensinger, 2004) shrnula různé faktory do tří oblastí překážek, které člověku s mentálním postižením brání trávit volný čas stejně, jako ho tráví intaktní populace. Překážky interpersonální zahrnují nedostatek přátelských vztahů a sociální podpory, strukturální pak především nedostatek finančních zdrojů, dopravy, příležitostí a také sociální stigma. Jako intrapersonální překážky mohou být označeny povědomí o volném čase, vlastní sebeurčení nebo dovednosti vztahující se k volnému času.

Právě nedostatek volnočasových dovedností, je v literatuře týkající se této problematiky často zmiňován (např. Duvdevany, 2008). AAIDD zahrnuje do volnočasových dovedností samostatný výběr a iniciování zájmů, spokojenou účast na domácích i komunitních volnočasových aktivitách a to jak samostatně tak s dalšími lidmi, užívání si sociálních kontaktů, dovednost střídat, odmítnout nebo ukončit aktivitu, prodloužit dobu trvání účasti na nějaké aktivitě a dovednost rozšířit repertoár svých zájmů, povědomí o volném čase a potřebných dovednostech (AAIDD, c2010b).

## 4.3 Právo na volný čas

### 4.3.1 Právní zakotvení

V obecné rovině bylo právo na volný čas zahrnuto už ve Všeobecné deklaraci lidských práv v článku 24, který zaručuje právo na odpočinek a zotavenou a v článku 27, ve kterém se mimo jiné píše, že každý má právo svobodně se účastnit kulturního života společnosti a užívat plodů umění (Všeobecná deklarace lidských práv, 1948).

V roce 2009 se Česká republika připojila k Úmluvě o právech lidí s postižením. O volném čase pojednává článek č. 30. Smluvní státy v něm uznávají právo osob se zdravotním postižením účastnit se kulturního života společnosti na rovnoprávném základě s ostatními. Mají přijmout odpovídající opatření, aby osoby se zdravotním postižením měly přístup ke službám a do zařízení určených pro kulturní, sportovní, zájmové a rekreační aktivity. Dále mají přijmout opatření, která poskytnou osobám se zdravotním postižením příležitost rozvíjet a využívat jejich tvůrčí, umělecký a intelektuální potenciál; a opatření, která podnítlí a podpoří jejich co nejširší zapojení do běžných sportovních aktivit na všech úrovních. Státy zajistí, aby se tyto osoby měly možnost organizovat a rozvíjet speciální sportovní a zájmové aktivity a účastnit se jich<sup>6</sup> (Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením, 2006).

### 4.3.2 Úskalí svobodné volby

Jak vyplývá ze samotné podstaty volného času, lidé (ať s postižením či bez) by si měli volit jeho náplň sami, podle vlastních představ. U lidí s mentálním postižením to však přináší určitá úskalí. Mnohé výzkumy se proto zabývaly otázkou, nakolik by lidé s mentálním postižením měli být podporováni či motivováni ať už pečujícími osobami, rodinou či speciálními pracovníky k aktivnímu trávení volného času.

Rogers, Hawkins a Eklund (1998) považují za zásadní jev nedostatek příležitostí lidí s mentálním postižením k vlastnímu řízení volného času. Jak 29 respondentů s mentálním postižením, tak i jejich pečovatelé uvedli, že jejich volný čas je pod kontrolou právě pečujících osob, ačkoliv většina účastníků s mentálním postižením si v tomto směru přála větší svobodu. Mnozí toužili především po dalších sociálních kontaktech – po kamarádech mimo svůj domov. Na druhou stranu respondenti, kteří měli více příležitostí o svém volném čase rozhodovat, zůstávali většinou doma, dívali se na televizi, poslouchali rádio nebo četli časopisy. Kromě pocitů nudy a osamělosti, které z takto tráveného času vyplývají, upozorňuje

---

<sup>6</sup> Celé znění článku 30 je v příloze č. 1

Frey a kol. (2005) na zvýšená zdravotní rizika a negativní ovlivnění funkčních schopností. Neaktivita tedy negativně ovlivňuje každodenní život, celkové duševní fungování a emoční rozpoložení.

Další úskalí představuje skutečnost, že pečující osoby lidí s mentálním postižením (které tedy mají v tomto směru zásadní vliv) nahlízejí na volný čas svých blízkých spíše jako na tělocvik, rehabilitaci, terapii a podobně – tedy jako na aktivitu, od které očekávají více, než jen odpočinek nebo zábavu (Aitchison, 2003). Otázkou významu svobodné volby a nezávislosti ve volném čase se zabývali Mactavish a Mahon (2005). Příbuzní a poskytovatelé služeb v jejich výzkumu viděli nezávislost a svobodu lidí s mentálním postižením spíše ve schopnosti být samostatný v každodenních činnostech (sebeobsluze), volný čas v otázce nezávislosti nezmiňovali. Pro respondenty s mentálním postižením však nezávislost znamenala možnost sám se rozhodovat a skutečnost, že „...si můžu dělat, co chci bez toho, aby někdo říkal, jak mám žít a co mám pořád dělat“ (Mactavish, Mahon, 2005, s. 30).

Závěry studií se shodují na tom, že by se lidé s mentálním postižením měli více podílet na rozhodování o svém volném čase, důležitá je však přiměřená podpora a pestrá nabídka aktivit, ve kterých by se mohli realizovat.

## **4.4 Integrace nebo segregace ve volném čase?**

### **4.4.1 Pojmy integrace, segregace**

V nejobecnější rovině rozumíme integrací scelení, ucelení, sjednocení (Petráčková et al., 1995). Jesenský (1995, s. 15) vymezuje integraci jako „...stav soužití postižených a intaktních, stav, kdy žijí jeden pro druhého, je to stav kdy se samotný postižený nepovažuje za zvláštní součást společnosti a kdy ani intaktní společnost nepocituje postiženého jako zvláštní součást, tzn. kdy se totálně (zcela) naplnila vzájemná sociální adaptabilita (přizpůsobení) a úplně ustoupila defektivita.“ Toto soužití je ovlivňováno postoji tolerance a intolerance společnosti, jejich kořeny, vývojem, dynamikou a sociokulturními dimenzemi, je také spojeno a podmíněno procesy vzájemného formování osobností jedinců s postižením a bez postižení, procesy informačními, adaptačními, sociálně komunikačními, kooperačními a dalšími (Novosad, 2006).

V řešení problematiky integrace lze vysledovat dva základní směry. Asimilační směr předpokládá, že integrace je záležitostí zejména znevýhodněných lidí, kteří se mají ztotožnit s identitou majority (jejíž chování a jednání je a priori jediné správné). V adaptačním pojetí je



integrace společným problémem lidí s postižením i intaktních; integrace je vyšší forma společenského bytí, které vychází ze vzájemného přijetí a pochopení hodnot majority a minority. Toto řešení je vhodnější avšak realizačně náročnější (potud Novosad, 2006).

Opakem integrace je segregace, která v obecné rovině znamená oddělování, odlučování, vylučování (Petráčková et al., 1995). Segregace je postavena na tendenci oddělení lidí s postižením od intaktní populace, dochází až k úplnému oddělení handicapovaných od celé společnosti, kdy se postižený jedinec stýká pouze s jedinci taktéž postiženými. Segregace může také tvořit určitý mezistupeň mezi izolací a integrací jedince, mělo by se ale jednat jen o přechodné období (Sehnalová, 2006).

#### **4.4.2 Význam integračních a segregačních volnočasových aktivit**

Lidé s mentálním postižením si mohou přát trávit volný čas v komunitě, ale mnoho z nich z toho má velké obavy – obavy z odmítnutí, že nebudou vědět, co říct, jak se chovat, že budou vypadat hloupě (Fullagar, Owler, 1998). Respondenti s mentálním postižením ve výzkumu Freyové a kol. (2005) měli zpravidla špatné zkušenosti s integrovanými aktivitami, kde se cítili směšní či vyloučení. Mnohem lépe se cítili v segregovaných programech, kde mohli spíše dosáhnout úspěchu a ocenění.

Pro úspěšnou integraci ve volném čase je důležitá přítomnost osoby, která bude člověka s mentálním postižením podporovat při navazování přátelských vztahů. Nemusí jít o odborníka, důležité je, aby to byl někdo, kdo daného člověka s mentálním postižením dobře zná nebo se o to snaží (Walker, Shoultz, 2003).

Přes veškeré přednosti integrace, vzhledem k preferencím lidí s mentálním postižením trávit volný čas s lidmi s podobným postižením (např. Neumayer, Smith, Lundegren, 1993 in Kensinger, 2004), je důležitost speciálně vytvářených programů a skupin jistě neopomenutelná. Zároveň trávení volného času ve skupině lidí se stejným postižením nemusí být vždy segregační. Jak upozorňují Mahon a kol. (2000), důležité jsou také vztahy s vrstevníky s postižením. Problém je však v jejich trvání – vztahy lidí s mentálním postižením obvykle trvají jen v prostředí, kde byly vytvořeny. Autoři uvádějí příklad ženy, která má kamarády v práci, po práci jde domů a je zde se svými kamarády – spolubydlíci, se kterými se ale zase nestýká mimo domov. Tak vznikají tzv. nepropojené „ostrůvky integrace“. Zároveň tato kamarádství zanikají odchodem z daného prostředí a dále již nepokračují.

Jak už bylo řečeno, lidé s mentálním postižením sami vyhledávají především domácí, pasivní aktivity. S kamarády tráví čas téměř výhradně jen v případě organizované skupiny.

I sami lidé s mentálním postižením vyjadřují důležitost skupinových aktivit připravovaných přímo pro ně (např. speciální olympiády). Integrace není jen o vztazích mezi lidmi s postižením a bez postižení. „Musíme uznat hodnotu všech sociálních vztahů a potřebu strukturovaných aktivit v komunitě, které se zaměřují na sociální interakce“ (Mahon a kol., 2000, s. 36).

#### **4.5 Význam nácviku volnočasových dovedností**

Lidé s mentálním postižením mají právo určit si náplň svého volného času. Z předchozích kapitol však vyplývá, že obvykle potřebují podporu, aby mohli rozvíjet dovednosti k tomu potřebné. Konvenční přístupy mají tendenci vychovávat lidi s omezenými schopnostmi si volný čas plánovat nebo dokonce svá přání realizovat - pokud vůbec byli podpořeni v tom, aby svá přání vyjádřili (Fullagar, Owler, 1998). Měli bychom proto podporovat služby, které učí lidi s mentálním postižením dovednostem potřebným pro volný čas (tamtéž).

Mnohé výzkumy (např. Williams, Dattilo, 1997 in Duvdevany, 2008) přinesly důkazy o efektivnosti intervencí, kde se lidé učili novým dovednostem potřebným ke smysluplnému trávení volného času. Účastníci byli schopni nabyté dovednosti udržet a využívat i několik let po ukončení intervence. Došlo u nich ke zvýšení počtu účasti na volnočasových aktivitách i ke zvýšení pocitů kontroly a nezávislosti v oblasti volného času. Lidé s mentálním postižením ve výzkumu Bediniho, Bullocka a Driscolla (1993, in Kensinger, 2004), kteří se zúčastnili programu „výchovy k volnému času“ (leisure education program), vypovídali o pozitivních změnách v oblasti sociálních dovedností, sebeúcty, komunikace, kontroly nad volným časem a o zvýšení pocitů spokojenosti s volným časem i se životem celkově.

Lidé s mentálním postižením mívají nedostatek vztahů, kamarádů. Volný čas v tomto hraje důležitou roli. Nácvik dovedností je proto vhodný nejen pro volný čas samotný (pro jeho smysluplné využití), ale právě i kvůli možnosti navázat nějaké vztahy, najít si přátele. Bylo zjištěno, že lidé s mentálním postižením, kteří se více podílejí na volnočasových aktivitách, mají více přátel, méně často se pak cítí osamělí a celkově jsou se svým životem spokojenější (Duvdevany, 2008). Lečbych (2007) varuje, že ideál samostatnosti lidí s mentálním postižením (v oblasti sebeobsluhy, nakupování, cestování apod.) může vést i k samotě. Organizace podporující lidi v osamostatňování by na toto měli myslet a podpora k samostatnosti by tak měla být obohacena o podporu zapojení do komunity, nalezení přátel,

umožnění klubové a zájmové činnosti pro osoby s mentálním postižením, která odpovídá jejich věku, a o podporu v seznamování a navazování kontaktů.

Vzhledem k množství volného času, je důležité si uvědomit, že způsob jeho trávení může mít na lidi s postižením mnohem větší vliv než na intaktní populaci (Aitchison, 2003). Lidé s mentálním postižením mají dnes hodně podpory v oblasti bydlení nebo práce, na volný čas se ale často zapomíná, ačkoliv vhodné zapojení do volnočasových aktivit je znakem vysoké kvality života. Propojenost mezi sociálními kontakty a účasti na volnočasových aktivitách podtrhuje důležitost programů zaměřených na získávání volnočasových dovedností a zanedbání této oblasti je překážkou pro zplnomocňování, sebeurčení a úspěšné zapojení do komunity (Duvdevany, 2008).

#### **4.6 Současná situace v českých podmínkách - diskuze**

Volný čas a jeho náplň jsou pro každého člověka velmi důležitou součástí života. Z charakteristik mentální retardace jako takové, a především ze závěrů výše uvedených studií je jasné, že lidé s mentálním postižením potřebují v tomto směru podpořit více či jiným způsobem než intaktní populace.

V zákoně o sociálních službách (2006) jsou vyjmenovány služby, které se týkají bydlení nebo práce. Službu, která by „pokrývala“ oblast volného času, zde nenajdeme. Činnosti vymezené tímto zákonem, které (dle mého názoru) s volným časem úzce souvisí, jsou:

- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti;
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Ze služeb sociální péče obsahují alespoň jednu z těchto činností všechny druhy služeb. V praxi se volným časem lidí s mentálním postižením nevyhnutelně zabývají služby pobytové (např. domovy pro osoby se zdravotním postižením, chráněné bydlení, týdenní stacionáře) a v nějaké části svého programu se dá říci, že se volným časem také zabývají ambulantní služby, jako jsou centra denních služeb nebo denní stacionáře. V těchto ambulantních, ale i některých pobytových službách však není vždy úplně jasné, která činnost je povinnost a kdy jde o volný čas. Vzhledem k tomu, že tyto služby se volným časem zabývají pouze u svých klientů a zpravidla zde bývá připraven strukturovaný program s nízkou variabilitou, je velmi omezena svobodná volba (s kým, kde a kdy budu nějakou činnost vykonávat). Podporu

dospělých osob s mentálním postižením ve volném čase (bez toho, aby se musely účastnit i jiného programu) mohou v praxi nejspíše poskytovat ze služeb sociální péče: osobní asistence, odlehčovací služba; a ze služeb sociální prevence: sociální rehabilitace a sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

Podporu lidí s mentálním postižením ve volném čase však nemusejí nutně zajišťovat jen sociální služby. Existují speciální organizace, které se touto oblastí zabývají (v Praze např. Oáza). Člověk s mentálním postižením samozřejmě může trávit svůj volný čas také s podporou organizací/ služeb určených pro širokou veřejnost (fitness centra, zájmová sdružení apod.).

V současné době, neexistuje žádný seznam volnočasových skupin či aktivit určených pro lidi s mentálním postižením. Pokud člověk takovou podporu hledá, musí zpravidla zjišťovat možnosti u různých poskytovatelů sociálních služeb, které sice nalezne v registru poskytovatelů sociálních služeb, ale jejich nabídka je v této oblasti zpravidla velmi nečitelná. Lze také vyhledávat jiné podporující organizace, jejichž nabídka bývá jasnější (obvykle jde zájmové kroužky), ale tyto organizace nejsou vždy jednoduše k nalezení.

Vyhledáváním organizací podporujících osoby s mentálním postižením ve volném čase v Praze se mimo jiné budeme zabývat teoretické části.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 5. Šetření

#### 5.1 Cíle šetření a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je zmapovat možnosti podpory při volnočasových aktivitách dospělého člověka s mentálním postižením v Praze a zjistit, nakolik je tato podpora v souladu s potřebami a preferencemi/ požadavky dospělých lidí s mentálním postižením.

Pro dosažení cíle výzkumu byly položeny následující výzkumné otázky:

- 1) Které pražské organizace podporují dospělé lidi s mentálním postižením při plánování a realizaci jejich volného času?
- 2) V jakých oblastech tyto organizace podporu poskytují?
- 3) Jaké jsou volnočasové potřeby a preference dospělých lidí s mentálním postižením?
- 4) Je současná nabídka podpory ve volném čase pro lidi s mentálním postižením v Praze dostatečná?

Výzkum si neklade za cíl podat ucelený závěr o potřebách a požadavcích lidí s mentálním postižením ve volném čase. Jde spíše o zjištění, jak na svůj volný čas pohlížíjí sami lidé s mentálním postižením.

#### 5.2 Metody získávání dat

Pro zodpovězení výzkumných otázek byla stanovena metoda dotazování, jako výzkumná technika byly zvoleny strukturované rozhovory, které byly sestaveny pro účely této práce (přílohy 2 a 3). Byly stanoveny dva zkoumané soubory. První (A) tvoří zástupci organizací poskytující podporu dospělým lidem s mentálním postižením v oblasti volného času v Praze. Druhou výzkumnou skupinu (B) tvoří dospělí lidé s mentálním postižením, kteří žijí v Praze. Otázky v rozhovoru s respondenty ze skupiny B byly během rozhovoru individuálně přizpůsobeny dle potřeb jednotlivých respondentů.

### 5.3 Proces šetření /výběr výzkumného souboru

#### 5.3.1 Proces šetření a výběr výzkumného souboru A – zástupců organizací

Původně byla zvolena technika dotazníku. Na základě pilotní studie (v srpnu 2010), ve které dotazník vyplňovali dva zástupci jedné organizace podporující osoby s mentálním postižením ve volném čase, byla tato technika změněna na strukturovaný rozhovor. Důvodem byla především nedostatečná přehlednost a srozumitelnost nabízených odpovědí, ale také očekávaný nízký počet respondentů.

V průběhu září a října 2010 byli osloveni zástupci organizací, u kterých lze předpokládat, že se zabývají volným časem dospělých lidí s mentálním postižením, či organizace, které se zabývají i dalšími oblastmi, ale jejich nabídka v oblasti volného času není dostatečně jasná.

Poskytovatelé sociálních služeb byli vyhledáváni na základě registru poskytovatelů sociálních služeb (c2010) a museli splňovat následující podmínky:

- poskytovali službu k 1. 9. 2010,
- poskytovali terénní sociální službu (tato podmínka byla stanovena z důvodu, že ambulantní či pobytové služby se volným časem mohou zabývat také, ale zpravidla výhradně jen u svých uživatelů, kteří se účastní i jiného než jen volnočasového programu, navíc je nabídka ambulantních služeb zpravidla dostatečně srozumitelná).
- konkrétně poskytovali službu osobní asistence, sociální rehabilitace, sociálně aktivizační službu pro seniory a osoby se zdravotním postižením nebo službu odlehčovací (z nalezených terénních sociálních služeb byly vyřazeny služby odborného sociálního poradenství, služby pečovatelské, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi a tísňová péče a to z toho důvodu, že jejich zaměření se na oblast volného času lidí s mentálním postižením je velmi nepravděpodobné z podstaty typu služby).
- tato služba byla určena pro osoby s mentálním postižením ve věku 19 – 26 či/a zároveň 27 – 64 let.

Na základě splnění výše uvedených podmínek bylo nalezeno 20 různých služeb u 11 poskytovatelů, kteří měli předpoklad podporovat osoby s mentálním postižením ve volném čase. Následoval výběr poskytovatelů, kteří budou osloveni, podle informací na jejich webových stránkách (informace v registru ne vždy odpovídá praxi). Na webových stránkách byla ověřována cílová skupina a druh služby. Pokud v registru nebyly webové stránky uvedeny, byla tato služba oslovena. (Postup je znázorněn v příloze č. 4). Rozhovor proběhl

pouze se zástupci organizací, kteří mi po oslovení nevyvrátili své působení v oblasti podpory dospělých lidí s mentálním postižením ve volném čase.

Pro vyhledání dalších organizací (ať už šlo o poskytovatele sociálních služeb nebo ne) byla použita metoda sněhové koule. Osobně jsem měla povědomí o čtyřech takových organizacích, respondenti s mentálním postižením a zástupci poskytovatelů sociálních služeb, kteří byli osloveni, jmenovali během rozhovorů dalších 12. Opět byla činnost takto zjištěných organizací ověřována na jejich webových stránkách a organizace vhodné pro můj výzkum byly osloveny. (Postup je znázorněn v příloze č. 5).

Proběhly pouze dva rozhovory s organizacemi, které podporují lidi s mentálním postižením ve volném čase, a nejedná se o sociální služby. Bylo zjištěno, že nabídka takových organizací je velmi jasná (jde o pořádání několika skupinových aktivit týdně) a otázky v rozhovoru je tak zbytečné pokládat. Se zástupci dalších pěti organizací, které pořádají skupinové aktivity pro lidi s mentálním postižením, proto proběhl pouze telefonický rozhovor (pro splnění cíle č. 1), který obsahoval jen vybranou část otázek z původního strukturovaného rozhovoru (viz příloha č. 6).

K tomu, aby daná aktivita či sociální služba byla zařazena do mého šetření, musela splňovat následující dvě podmínky:

- byla realizována pravidelně, min. 1x za 14 dní;
- účast na nich nebyla omezena časem či dosažením určitých dovedností. Z mého šetření byly proto vyloučeny tzv. kurzy, které v Praze pořádá např. SPMP, Rytmus o. s., Podpora samostatnosti Osa, Pohoda, Máme otevřeno?, o. s., Centrum denních služeb (CDS) Vlašská. Tyto organizace kurzy neprezentují jako volnočasovou aktivitu, ale především jako aktivitu vzdělávací, jejímž cílem je získat dovednosti z určité oblasti (cestování, vaření, hospodaření s penězi apod.). Jejich nabídka v Praze je velmi široká a téměř každé pololetí se mění. Připouštím, že toto striktní vymezení je velmi nedokonalé, protože existují i kurzy, které mají blíže k volnému času než k nácviku dovedností (např. taneční), nebo s volným časem bezprostředně souvisí (např. kurz sociálních dovedností ve volném čase). Záleží tedy spíše na motivaci účastníka a jeho mínění o tom, zda je to jeho volný čas či povinnost – to však nelze objektivně posoudit.

Rozhovory probíhaly v dotazované organizaci. Průměrná délka rozhovoru byla 55 minut v rozmezí 45 – 60 minut. Délka telefonického rozhovoru se pohybovala v rozmezí 10 – 15 minut.

### **5.3.2 Proces šetření a výběr výzkumného souboru B – dospělých osob s mentálním postižením**

Pro oslovení respondentů s mentálním postižením byla použita metoda sněhové koule. Od srpna do října 2010 bylo s přispěním mých kolegů z organizace Podpora samostatnosti Osa, pracovníků Studia Oáza a Inventury osloveno 22 respondentů, kteří splňovali níže uvedené podmínky:

- mají mentální postižení.
- Žili na území Prahy.
- Denně se nevzdělávali ve školském zařízení. Toto omezení je dáno tím, že škola pro své žáky zpravidla zajišťuje odpolední volnočasový program. A lidé, kteří se každodenně vzdělávají, mají celkově jiný režim.
- Pokud využívali ambulantních služeb sociální péče (denní stacionáře, centra denních služeb apod.), využívali je v maximálním rozsahu 30 hodin týdně (tj. maximálně na 6 hodin denně, nebo méně než 5 krát v týdnu). Důvodem této podmínky je opět určité zajišťování náplně volného času i ambulantní službou. Člověk s mentálním postižením, který tráví téměř veškerý čas v ambulantním zařízení, již pravděpodobně nebude mít čas či prostor navštěvovat volnočasové aktivity podporované jiným subjektem. Také předpokládám, že pojem volný čas je pro ně vzhledem ke kombinování povinností a volného času ve stejném prostředí, se stejnými lidmi (pracovníky i kolegy) více nesrozumitelný a rozhovor by nebyl validní vzhledem k cílům šetření.
- Respondenti mohli být také zaměstnaní na běžném trhu práce, nebo k tomu směřovat (využívali služeb sociální rehabilitace – podporovaného zaměstnávání, tranzitních programů, tréninkových pracovišť apod.)
- Respondenti nevyužívali pobytové služby. Žili v přirozeném prostředí - sami, s rodinou, opatrovníkem či jinou blízkou osobou. Tato podmínka byla zahrnuta z toho důvodu, že sama pobytová služba se zabývá, či by se měla zabývat, volným časem svých klientů. Lidé s mentálním postižením žijící v přirozeném prostředí jsou proto v odlišné situaci.
- Byli schopni absolvovat rozhovor a verbálně odpovídat.

Věk respondenta nebyl v našem výzkumu omezen. „Dospělost“ byla dána pouze podmínkou, že respondent se denně nevzdělával ve školském zařízení.

V průběhu září a října 2010 bylo provedeno 18 rozhovorů s osobami s mentálním postižením. Z 22 oslovených 4 rozhovor odmítli.



Všichni respondenti (případně i jejich blízcí) byli seznámeni s cílem mé práce i s tím, že bude zachována jejich anonymita. Dále byli ujisti v tom, že žádná odpověď není špatná.

Rozhovory probíhaly doma nebo na jiném místě – kavárna, restaurace, Studio Oáza. Byly nahrávány a poté přepisovány, jeden respondent nahrávání odmítl. Průměrná délka rozhovoru byla 26 minut v rozmezí 20 – 40 minut. Během jednoho rozhovoru byla přítomna matka dotazované, v ostatních případech nikdo další přítomen nebyl.

*Tab. č. 2: Informace o rozhovorech.*

<b>Místo rozhovoru</b>	Doma	6	33%
	V Oáze	5	28%
	V kavárně/ restauraci	7	38%
<b>Délka rozhovoru</b>	20 minut	4	22%
	25 minut	7	39%
	30 minut	6	33%
	40 minut	1	6%
<b>Přítomnost další osoby u rozhovoru</b>	Ano	1	6%
	Ne	17	94%

## 5.4 Charakteristika výzkumné skupiny

### 5.4.1 Charakteristika výzkumné skupiny A

Výzkumnou skupinu A tvořilo 7 organizací podporujících dospělé lidi s mentálním postižením ve volném čase, se kterými byl proveden úplný rozhovor. A dále 5 organizací, se kterými byl proveden pouze rozhovor telefonický. Do výzkumu jsou proto zařazeny pouze v otázkách 1,2, 4, 8 a 13.

7 úplných rozhovorů bylo provedeno vždy s kompetentním pracovníkem, který měl přehled o činnosti organizace a informace o konkrétní službě – u sociálních služeb šlo o vedoucí služby, u dalších dvou organizací o ředitelky. Pouze v případě Máme otevřeno?, o. s. byl rozhovor proveden pouze s vedoucí jedné služby (ačkoliv volným časem se mohou zabývat služby dvě).

Tab. č. 3: Organizace, s jejichž zástupci byl proveden úplný rozhovor.

Název organizace <sup>7</sup>	Program, který byl předmětem rozhovoru
<b>POHODA</b>	Asistence POHODA Terénní odlehčovací služba POHODA
<b>O. s. Inventura</b>	Tvůrčí dílny
<b>Studio Oáza</b>	Zájmové kroužky
<b>Máme otevřeno?, o.s.</b>	Dobrovolnické centrum – akce Pontony Asistenční služba
<b>Hewer, o.s.</b>	Osobní asistence
<b>Podpora samostatnosti Osa</b>	Volnočasové skupiny Osobní asistence Sociální rehabilitace – individuální podpora
<b>RYTMUS, o.s.</b>	Osobní asistence

Tab. č. 4: Organizace, s jejichž zástupci proběhl zkrácený rozhovor.

Název organizace	Program, který byl předmětem rozhovoru
<b>SK Slavoj SPMP Praha<sup>8</sup></b>	Sportovní tréninky
<b>USK Praha, oddíl zdravotně postižených<sup>9</sup></b>	Sportovní aktivity
<b>SDMO, o.s.<sup>10</sup></b>	Volnočasové aktivity
<b>Společnost Dicre, o. s.</b>	Sportovní aktivity
<b>Oddíl Plaváček</b>	Plavání

Bližší informace k jednotlivým organizacím a jejich aktivitám jsou obsaženy v adresáři v příloze č. 7.

#### 5.4.2 Charakteristika výzkumného souboru B

Experimentální skupinu B tvořilo 18 dospělých lidí s mentálním postižením (10 žen a 8 mužů) žijících v Praze, kteří splňovali podmínky uvedené výše (viz kapitola 5.3.2.). Věkový průměr 17 respondentů byl 38 let v rozmezí 23 – 58 let. Jedna respondentka svůj věk neuvedla.

<sup>7</sup> V následujícím textu budou jména organizací zkracována na: Pohoda, Inventura, Oáza, Máme otevřeno?, Hewer, Osa, Rytmus, SK Slavoj, USK Praha, SDMO, Dicre a Plaváček.

<sup>8</sup> Sportovní klub Slavoj Společnosti pro podporu lidí s mentálním postižením Praha.

<sup>9</sup> Univerzitní sportovní klub Praha, oddíl zdravotně postižených.

<sup>10</sup> Společnost pro komplexní péči při dětské mozkové obrně.

Tab. č. 5: Charakteristika zkoumané skupiny – věk a pohlaví.

Respondenti		18	100%
<b>Pohlaví</b>	Ženy	10	56%
	Muži	8	44%
<b>Věk</b>	20 – 30	3	17%
	31 – 40	8	44%
	41 – 50	4	22%
	51 – 60	2	11%
	neuvedeno	1	6%

Dále bylo u respondentů zjišťováno, s kým bydlí a jakou mají hlavní/ pravidelnou náplň týdne. Všichni respondenti žili „v přirozeném prostředí“ - s rodinou, opatrovníkem, partnerem nebo sami. Jako nejčastější hlavní náplň týdne bylo uváděno zaměstnání (ať už na otevřeném trhu práce nebo v chráněné dílně), dále pak využívání ambulantní sociální služby. Nedá se vždy říci, že jde o náplň, která nutně převládá nad ostatními, respondenti pracovali méně než 8 hodin v kuse a 2 z nich pouze 2 dny v týdnu. Jeden respondent navštěvoval denní stacionář pouze 3 dny v týdnu. Ve dvou případech žádná činnost nepřevládala nad ostatními, respondenti trávili většinu část týdne doma.

Tab. 6: Charakteristika zkoumané skupiny – bydlení a hlavní náplň týdne.

Respondenti		18	100%
<b>Bydlení</b>	S matkou	7	39%
	S rodiči	3	17%
	Sám	2	11%
	S partnerem/partnerkou	2	11%
	S opatrovníkem	1	6%
	Jiné	3	17%
<b>Hlavní náplň týdne</b>	Zaměstnání	9	50%
	Centrum denních služeb	4	22%
	Denní stacionář	3	17%
	Nespecifikováno	2	11%

Informace u konkrétních respondentů jsou uvedeny v příloze č. 8.

Vzhledem k podmínkám pro výběr výzkumné skupiny, měli dotazovaní lehké až středně těžké mentální postižení (jde však jen o odhad, který nebyl nikde ověřován).

2 respondenti byli osloveni za pomoci Inventury o. s., 5 díky Studiu Oáza a 11 za pomoci pracovníků Podpory samostatnosti Osa.

## **5.5 Přehled získaných dat a jejich interpretace**

### **5.5.1 Přehled získaných dat od výzkumného souboru A a jejich interpretace.**

Výzkumný soubor A tvořilo 12 respondentů, avšak pouze se 7 byl veden úplný rozhovor.

Úplný rozhovor obsahoval 16 otázek (a případné další podotázky), které měly zodpovědět tyto dvě základní otázky:

- jakou pražské organizace poskytují podporu dospělým lidem s mentálním postižením ve volném čase;
- jaké představy (podle zástupců organizací) mají lidé s mentálním postižením o svém volném čase.

Zkrácený rozhovor obsahoval 5 otázek, které byly zaměřeny na zjištění základních informací o způsobech podpory ve volném čase v dané organizaci.

V některých případech se odpovědi jednoho respondenta (u sociálních služeb) týkaly více programů, jindy bylo zbytečné otázku některým respondentům pokládat. Proto vždy na začátku zpracování každé otázky bude upřesněn počet odpovědí, ze kterých je daná otázka zpracována.

#### **1. Otázka č. 1: Podporuje Vaše organizace dospělé lidi s mentálním postižením v oblasti volného času?**

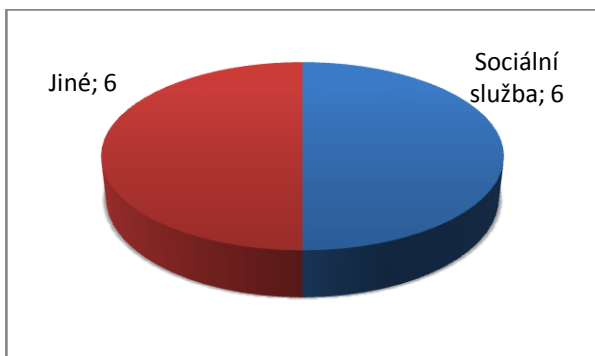
Tato otázka byla zařazena pouze jako kontrolní – zdali organizace takovou podporu poskytuje a má tedy smysl rozhovor uskutečnit.

Zástupci všech 12 organizací potvrdili, že se jejich činnost volným časem dospělých lidí s mentálním postižením alespoň částečně zabývá. Někteří již v této odpovědi dodávali, že jejich organizace nezajišťuje pouze „obyčejnou“ volnočasovou aktivitu, ale snaží se o něco víc – integraci, rozvíjení talentu, dovedností apod. Všechny jmenované principy či cíle si však s volným časem nijak neprotiřečí, naopak jsou jeho důležitou součástí.

## 2. Otázka č. 2: V rámci jaké služby se Vaše organizace volným časem zabývá?

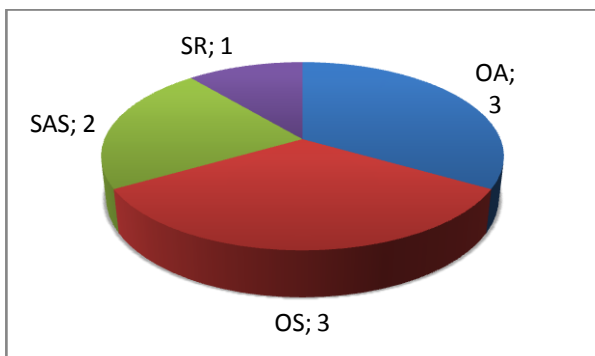
Tato otázka byla položena pouze v organizacích, které poskytují sociální služby (6). V ostatních (6) by tato otázka byla zbytečná. Co do právní formy jsou všechny organizace občanská sdružení.

*Graf č. 1: Pražské organizace podporující dospělé lidi s mentálním postižením ve volném čase.*



6 poskytovatelů sociálních služeb se touto oblastí zabývalo celkem v 9 službách. Nejčastěji šlo o služby sociální péče, tedy služby placené - službu odlehčovací - 3x (OS) a osobní asistenci<sup>11</sup> - 3x (OA). Dále byly zmíněny služby sociální prevence. Ve dvou organizacích šlo o sociálně aktivizační službu pro seniory a osoby se zdravotním postižením (SAS), v jednom případě pak o sociální rehabilitaci (SR). V některých organizacích nemusí být úplně jasné, o jakou službu jde<sup>12</sup>, pro případného uživatele to však nebývá důležité.

*Graf č. 2: V rámci jakých sociálních služeb se organizace volným časem zabývají.*



Jak už bylo zmíněno v kapitole 5.3.2, byly primárně hledány služby terénní (protože ambulantní služby se zpravidla zabývají volným časem pouze svých klientů - kteří se musí účastnit i jiného než jen volnočasového programu). Přesto bylo na základě odpovědi jedné

<sup>11</sup> Máme otevřeno? O.s. poskytuje také osobní asistenci, ale tato služba se sloučí se službou odlehčovací, proto již není v mé práci uvedena.

<sup>12</sup> např. Hewer, o.s. má registrovanou odlehčovací službu, ale prezentuje svou službu jako osobní asistenci – v takovém případě byl do mé práce zařazena informace získaná v registru poskytovatelů sociálních služeb.

dotazované z výzkumného souboru B nalezeno SDMO, které v rámci své ambulantní sociálně aktivizační služby může poskytovat podporu jen ve volném čase.

### **3. Otázka č. 3: V čem spočívá podpora Vaší organizace ve volném čase?**

Respondenti byli vyzváni, aby jednou dvěma větami charakterizovali svou činnost v dotazované oblasti. Tato otázka byla pokládána pouze 7 zástupcům organizací, s nimiž byl veden celý rozhovor.

Odpovědi lze rozdělit do dvou skupin. V první jde o individuální podporu, jejíž rámec je určován především požadavky klienta. To znamená, že klient zadá požadavek, a až druhotně vzniká náplň služby (vždy jde o sociální službu). Druhou tvoří aktivity obvykle skupinové, které vznikají opačně (ačkoliv jistě vychází z přání klientů) – organizace nabízí určité aktivity, do nichž se může klient přihlásit.

Pro osobní asistenci a odlehčovací službu bylo obvyklou charakteristikou trávení volného času podle představ klienta či jeho rodiny, ale také doprovody na volnočasové aktivity. V odpovědi na tuto otázku již mohli dotazovaní specifikovat svůj přístup, principy. Proto i u stejných služeb respondenti upozorňovali na to, co je pro ně typické. Např. u služby osobní asistence zástupkyně Pohody upozornila na možnost zkoušení různých aktivit s asistentem, pokud si člověk neví rady, Rytmus zase často podporuje klienty mezi vrstevníky v běžné společnosti.

Konkrétnější charakteristiky jednotlivých organizací i služeb budou pro lepší srozumitelnost zpracovány v následující otázce (ačkoliv často byly sděleny již v této části rozhovoru).

### **4. Otázka č. 4: V čem spočívá Vaše podpora při realizaci volnočasových aktivit?**

Další část rozhovoru rozdělovala podporu v oblasti volného času na dvě části. Jednalo se o podporu přímo při realizaci konkrétních aktivit a podporu v plánování volného času.

Respondenti dostali možnost se o svém působení více rozmluvit. Pokud takto nebylo zodpovězeno vše, co bylo cílem, byly pokládány doplňující otázky. Odpovědi na tuto otázku u všech 7 respondentů jsou parafrázovány v následujících odstavcích.

Pohoda klientovi může nabídnout to, co on bude chtít dělat a pokud neví, jejich asistenti již mají zkušenosti, klient s nimi může zkoušet, co ho bude bavit. Nový klient dostane asistenta, a první měsíc se poznávají, jestli si „sednou“. Jde o individuální podporu – např. procházky, cukrárna, nakupování... Služba osobní asistence je pro klienta a je proto koncipována dle přání klienta. U služby odlehčovací je důležitý požadavek rodiny, které má služba odlehčit.

Pro Oázu je typické naplnění volného času pod odborným vedením – lektoři vedou ke zdokonalování různých činností, kreativity, naučení se něčeho nového. Ředitelka také upozorňuje na další důležitou součást činnosti studia a to je setkávání:

*„Setkávají se, navazují kontakty nejen s lidmi s postižením, ale i bez postižení, třeba studenty, co tu máme na praxi. Jsme specifický tým, že jsme v jiném prostředí a s jiným vedením. Lidé z různých zařízení, škol, středisek, rodin sem docházejí přes celou Prahu – to už je integrace. Setkávají se s jinými lidmi v jiném prostředí.“ (D2, Oáza)*

Inventura je určena především pro lidi, kteří „vypadávají“ z obou světů (intaktní společnosti, i společnosti lidí s mentálním postižením v sociálních službách). Inventura se snaží podporovat tyto lidi v tom, na co jinde není dost sil – vybírají mezi lidmi s mentálním postižením, kteří mají talent a snaží se je v tom rozvíjet. Motivují je, aby v dané oblasti byli co nejsamostatnější, aby si sami rozhodovali, co je zajímavé (o čem budou psát, co fotit...), aby to dělali kreativně a z hlediska svého prožívání, svých specifických zkušeností. Ve své tvorbě dostávají zpětnou vazbu (aby měli prostor se zlepšovat) a zároveň se učí základům technik (psaní, fotografování apod.)

Máme otevřeno? má dva odlišné programy. V odlehčovací službě jsou zpravidla klienti s těžším postižením, zakázka vychází od rodiny, jde o doprovod na volnočasovou aktivitu nebo samotné trávení volného času. Sociálně aktivizační služba - tzv. Akce Pontony - spočívá ve společném trávení volného času klienta a dobrovolníka podle toho, jak se domluví (aby to vyhovovalo oběma). Dobrovolník se hledá podle požadavků klienta tak, aby si co nejlépe „sedli“. Zároveň spolupracují na rozvoji dovedností klienta.

Asistenční služba Heweru není úzce zaměřena na skupinu lidí s mentálním postižením (jako ostatní organizace). Podporují člověka v tom, aby mohl dělat to, co sám chce, ale jeho znevýhodnění mu to neumožňuje. Jde o podporu individuální, asistent s klientem může chodit na různé aktivity (koncert, knihovna, plavání, výlety). Součástí je také nácvik dovedností. Důležitá je spolupráce s rodinou.

Podpora samostatnosti Osa má tři programy. V osobní asistenci jde především o doprovod na volnočasové aktivity (aby člověk na aktivitu trefil, přijel včas) nebo individuální podporu přímo v trávení volného času. Ale častá je také asistence během nějaké skupinové aktivity. Individuální podpora služby sociální rehabilitace ve volném čase může být u lidí, u nichž je předpoklad, že budou trávit volný čas sami – tato služba je omezena na jeden rok, kdy se nacvičují dovednosti k tomu potřebné. Dále v rámci sociální rehabilitace asistent podporuje skupiny lidí, kteří nějak chtějí trávit volný čas. V současné době jde o dvě skupiny

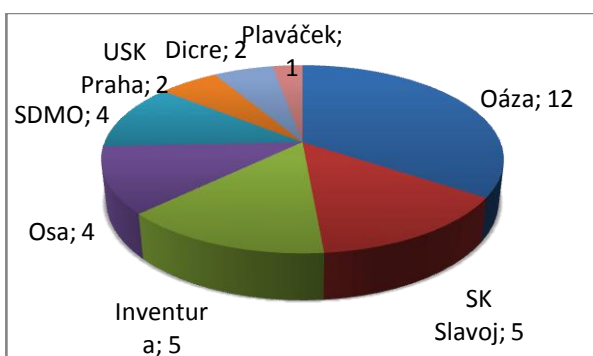
kuželkářů, a dvě skupiny, které si program vždy společně domluví. Asistenti se snaží o co největší osamostatnění skupiny.

Rytmus poskytuje individuální podporu při trávení volného času a co nejlépe mezi vrstevníky v běžné společnosti. Důležité je zpřístupnění aktivity ve volném čase – formou doprovodu, ale i během aktivity. Směřují k tomu, aby se klient osamostatnil a zvládal různé situace co nejvíce sám, dle svých možností.

Doplňující otázky týkající se již konkrétních aktivit byly opět položeny všem (12) respondentům výzkumného souboru A. Informace k jednotlivým aktivitám jsou podrobněji zpracovány v adresáři organizací podporujících dospělé lidi s mentálním postižením ve volném čase v příloze č. 7.

Celkem 35 skupinových aktivit zastřešuje 8 z dotazovaných organizací. 7 z nich organizuje aktivity určené výhradně lidem s mentálním postižením. Pouze jedna - SDMO – má své 4 aktivity určené pro širokou veřejnost (i díky tomu sem mohou zavítat také lidé s mentálním postižením, primárně je totiž služba určena lidem s těžším tělesným postižením). Jednoznačně nejvíce pravidelných skupinových aktivit pořádá Studio Oáza (12), Dále jsou to sportovní aktivity SK Slavoj (5) a umělecké dílny Inventury (5), 4 aktivitami jsou zastoupeny i sociální služby – Podpora samostatnosti Osa a již zmíněné SDMO. Dvě sportovní aktivity organizuje Dicre, dvě Oddíl zdravotně postižených USK Praha a jednu Oddíl Plaváček. Zajímavostí je, že plavání třech organizací (SK Slavoj, USK Praha a Plaváček) probíhá v jednu chvíli na stejném místě a mají stejné podmínky pro účast.

*Graf č. 3: Zastoupení pravidelných skupinových volnočasových aktivit u jednotlivých organizací.*



Mezi sportovní aktivity patří především plavání a různé míčové hry. Další velkou skupinu tvoří umělecké aktivity, kde se kromě klasických výtvarných, hudebních a dramatických aktivit objevují i nové, jako např. Inventurní Filmová či Rozhlasová dílna. Oblíbené je také fotografování, kterým se zabývají tři organizace. Samostatnou skupinu tvoří aktivity zastřešované Podporou samostatnosti Osa - kuželky, víkendovka a volnočasovka.



Tyto skupiny jsou výjimečné svou činností mezi jinými skupinami určenými pro lidi s mentálním postižením, ale nejsou nijak výjimečné z hlediska většinové společnosti. Tyto skupiny za pomoci asistenta využívají výhradně veřejné služby a dělají činnosti běžné pro intaktní společnost (pravidelně chodí na bowling, nebo mají pokaždé jiný program – výlety, cukrárna, zoo apod.). Mezi další ne příliš obvyklé aktivity můžeme zahrnout diskusní kroužek Promluvy v Oáze, kde si jednotliví účastníci předávají zkušenosti a názory na zvolené téma (např. odpuštění, zesměšnění). Svou činností jsou dle mého názoru trochu blízké skupinám Sebeobhájců, kteří v této práci (vzhledem k jejich cílům, které jistě nejsou volnočasové), zařazení nejsou.

I další dotazované organizace pořádají skupinové aktivity, ale ne již pravidelně, nebo se jedná o kurzy, které byly z tohoto šetření vyloučeny (např. občasné seznamovací večery od Máme otevřeno? či 10 lekcí tanečních v Rytmsu).

Počet účastníků skupinových aktivit se u jednotlivých organizací velmi různí. Osa, SDMO nebo Inventura preferují menší skupiny lidí s 4 – 10 účastníky. Aktivit Oázy se může účastnit až 12 nebo až 25 lidí (podle prostoru). Velké skupiny (25 i více účastníků) jsou obvyklé u sportovních aktivit, které fungují již několik let i desetiletí. V těchto případech jde často o individuální aktivitu (např. plavání) v rámci organizované skupiny než o společnou skupinovou aktivitu. Jediná Společnost Dicre nemá stanoveny horní hranice počtu účastníků, jejich činnost je nová, zatím na aktivity dochází kolem 5 lidí a mohou přijímat další. Volná místa jsou i na aktivitách SDMO a na tělocviku USK Praha. Ostatní organizace v současné době volné kapacity nemají. Čekací doby nebyly respondenty vždy přesně řečeny, obecně platí pravidlo, že se čeká, dokud jiný účastník neodejde. Zástupci sportovních aktivit se zpravidla vyjádřili, že do půl roku se obvykle místo uvolní. Naopak Podpora Samostatnosti Osa i Oáza se potýkají s tím, že od nich klienti neodchází. Čekací doby se potom zdelšují, v Oáze se čeká na některé aktivity až 5 let. Podpora Samostatnosti Osa se snaží zhruba jednou za dva roky novou skupinu založit, průměrně se tu čeká 1 rok (záleží na schopnostech klienta – např. umí-li cestovat sám, plusem je také pozvání od stálého člena skupiny).

Ceny skupinových aktivit jsou také různé. SDMO a Osa podporují skupiny v rámci služeb sociální prevence a jsou tedy poskytovány zdarma. Klienti si platí jen další náklady (vstupy apod.) Práce vedoucích či trenérů je pravděpodobně ve všech organizacích placena z jiných zdrojů. Příspěvky účastníků jsou dány přímou účastí (od 10 Kč v Oáze po 90 Kč za plavání s Dicre) či ročním poplatkem zpravidla u sportovních aktivit (150 – 500 Kč). Prozatím zdarma je většina aktivit organizovaných Inventurou. Na první pohled se aktivity zdají poměrně finančně nenáročné, tak je tomu však pouze pro lidi, kteří jsou samostatní

v cestování a dalších pro aktivitu potřebných činností (např. převlékání). Lidem, kteří potřebují podporu při cestě a dalších dílčích úkonech, se aktivita může značně prodražit (z důvodu potřeby asistenta). Osobní asistence navíc není vždy snadno dostupná, což bude rozebráno později.

Individuální podpora ve volném čase je zastoupena především v sociálních službách. Vzhledem k jejich povaze (mají vycházet z potřeb uživatelů), není tato podpora omezena jen na určité činnosti či jen v určitém prostředí. Zástupci všech 5 organizací poskytujících službu sociální péče potvrdili, že mohou svého klienta ve volném čase podpořit těmito všemi způsoby:

- pracovník podporuje klienta ve volnočasové skupině lidí s postižením pořádané jinou organizací;
- pracovník podporuje klienta ve volnočasové skupině lidí bez postižení;
- pracovník tráví s klientem jeho volný čas individuálně;
- pracovník poskytuje podporu při cestě na volnočasovou aktivitu, která může být pořádána jinou organizací.

Často dotazovaní dodávali, že takovou podporu sice můžou poskytnout (protože to vyplývá z povahy služby), ale v praxi se tak neděje, protože klienti takový požadavek nemají. Zástupkyně Pohody a Osy se takto vyjádřily o podpoře klienta ve skupině lidí bez postižení, naproti tomu zástupkyně Rytmu tuto činnost uvedla jako častou. Důvodem je pravděpodobně rozdílnost cílové skupiny – Rytmus poskytuje mimo jiné asistenci dětem, které jsou integrovány v běžných školách. I klientela dospělých pravděpodobně přechází z této skupiny lidí, kteří jsou již od mala integrováni do běžné společnosti. Naproti tomu Osa i Pohoda mohou mít cílovou skupinu starších lidí (i jejich rodičů), jež dávají přednost jiné činnosti. Odlišná situace je u služeb sociální prevence, kde je individuální podpora již zaměřena určitým směrem (osamostatnění ve volném čase v Ose či trávení volného času s dobrovolníkem v Máme otevřeno?).

Individuální podporu přímo v kroužcích pak poskytuje Oáza (např. klavír, kytara). V SK Slavoj je po domluvě možná podpora v individuálním trénování (např. atletika, lyžování).

Čekací doba na individuální podporu v sociálních službách je velmi rozmanitá. Dva extrémy jsou Hewer, kde se na službu prakticky nečeká a Osa, kde se na službu čeká asi rok a půl. Odpovídají tomu ale také ceny za hodinu služby – v Heweru stojí hodina asistence 100Kč a cestovné asistenta, v Ose 80Kč a platí se pouze čistý čas asistence. Ostatní zástupci uvedli, že obvykle jsou schopni službu zajistit do několika měsíců. Je to však jen velmi

orientační údaj, záleží na míře postižení zájemce o službu (pro člověka s těžším postižením se hůře a tedy déle hledá vhodný pracovník), i na době, kdy se na ně klient obrátí (např. na konci roku nebyvají volné kapacity). Zásadní je to např. v Akci Pontony organizace Máme otevřeno?, kde pracují s dobrovolníky a ti se hlásí nejvíce v září. Zástupkyně Rytmu orientální čekací dobu nechtěla zveřejnit.

Ceny osobní asistence a odlehčovací služby se pohybují v rozmezí 75 Kč – 100 Kč za hodinu asistence, někde se částečně platí i cesta na asistenci. Služby sociální prevence – tj. Akce Pontony a individuální podpora v Ose jsou poskytovány zdarma. Komerční asistenční službu pak nabízí Pohoda za 200 Kč za hodinu.

##### **5. Otázka č. 5: Poskytujete podporu v plánování volného času? Pokud ano, v čem tato podpora spočívá?**

Tato otázka byla položena jen 7 respondentům, kteří absolvovali úplný rozhovor. Pokud potřebné informace nebyly zjištěny na základě odpovědi této odpovědi, byly pokládány další doplňující otázky.

Dvě organizace, které nejsou sociální služby (Inventura a Oáza) podporu při plánování volného času neposkytují. Klienti ani jejich rodiče je v tomto směru ani neoslovují. Je to jistě dáno přesně vymezenou nabídkou aktivit, která je pro všechny srozumitelná. Naopak je tomu u sociálních služeb, jejichž nabídka takto vymezena zpravidla není (už z podstaty služby), klient neví, co může očekávat, nepřichází vždy s jasnou představou a potřebuje naplánovat, co tedy vlastně bude ve svém volném čase chtít dělat.

První dva zástupci sociálních služeb tuto otázku pochopili jako dotaz, jakým způsobem individuálně plánují. Po této zkušenosti jsem už k otázce dodávala vysvětlení, že jde o plánování obecně.

Všechny sociální služby vesměs poskytují stejnou podporu v plánování u lidí, kteří nejsou jejich klienty. Tato podpora je omezena na nalezení a předání kontaktu na jiné služby. Tato základní podpora vychází ze zákona o sociálních službách - všichni musí poskytnout základní poradenství.

Podobná je i podpora v plánování volného času u vlastních klientů, která vychází už z podstaty služby, kdy se poskytování služby v rámci svých možností vytváří dle požadavků uživatele. Všichni poskytovatelé se svými klienty:

- hledají vhodnou aktivitu dle požadavků a zájmů klienta;

- vyhledávají další možnosti – organizace poskytující služby pro dospělé lidi s mentálním postižením i běžné služby určené pro širokou veřejnost (jako bazén apod.) a zprostředkovávají kontakt s těmito organizacemi.

Zajímavé byly odpovědi na otázku, jestli organizace vyhledávají další lidi s postižením, se kterými by se mohl jejich klient stýkat. Cíleně to žádá z organizací nedělá. Ale všichni dotazovaní si uvědomují potřebu kontaktu ať už s dalšími lidmi bez postižení nebo s postižením. Taková potřeba může být naplněna tak, že klient s podporou pracovníka dochází na nějaké volnočasové aktivity či do míst, kde se s dalšími lidmi může potkávat (např. kavárna). Specifické je v tomto sdružení Máme otevřeno?, které z potřeb svých klientů navazovat vztahy pořádá několikrát do roka seznamovací večírky. Podpora samostatnosti Osa pak dává možnost svým klientům se společně scházet v rámci pravidelných volnočasových aktivit.

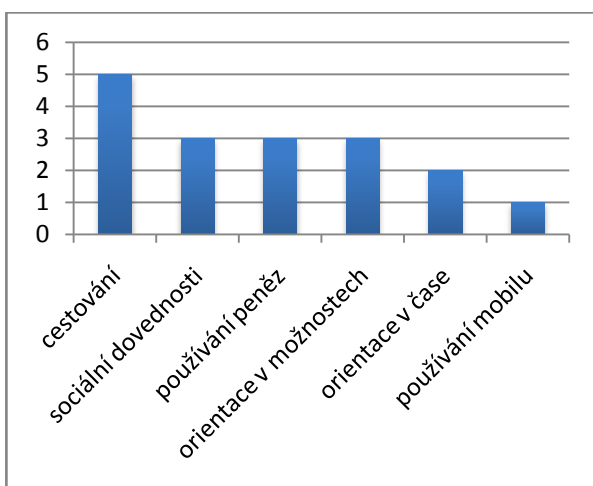
**6. Otázka č. 6 a 7: Nacvičujete s klientem dovednosti vztahující se k volnému času?  
Můžete uvést příklady těchto dovedností?**

Zástupci všech sedmi organizací vypověděli, že volnočasové dovednosti nacvičují. Pohled se opět liší podle toho, jestli jde o sociální službu či nikoliv.

Dvě organizace pořádající volnočasové aktivity mimo okruh sociálních služeb se zaměřují na rozvíjení dovedností potřebných k dané činnosti (např. fotografování, rytmika apod.) Ředitelka Inventury dodává, že se také snaží, aby jejich klienti byli v dané činnosti kreativní a uměli se sami rozhodovat.

Zástupci sociálních služeb s klienty nacvičují podstatně jiné dovednosti, které jsou důležité ve všech oblastech života. Všichni zástupci jmenovali cestování (orientace v dopravě, ve městě, v jízdních řádech). Tři zástupci zmínili dovednost používání peněz a orientaci v možnostech, jak volný čas trávit (umět si možnosti vyhledat, vybrat si). Stejně tak ve třech organizacích uvedli sociální dovednosti (umět se domluvit s ostatními, kontakt s dalšími lidmi apod.) Jako další příklady dovedností byly jmenovány orientace v čase (hodiny, data, používání diáře) a také používání mobilního telefonu.

Graf č. 4: Dovednosti vztahující se k volnému času nacvičované v sociálních službách.

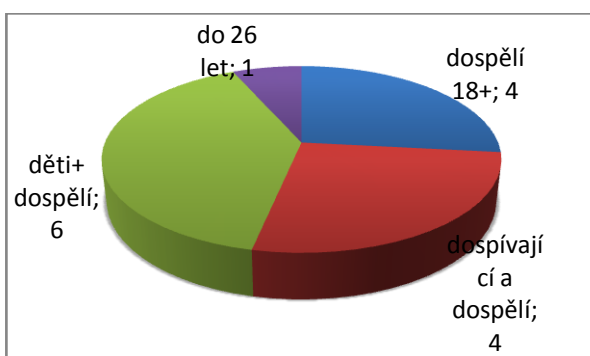


## 7. Otázka č. 8: Může být Vaším klientem...?

Tato otázka obsahovala 4 uzavřené podotázky, respondenti však často ještě něco dodali. Byla položena všem 12 respondentům, vzhledem k tomu, že Podpora Samostatnosti Osa, Máme otevřeno? a Pohoda poskytují dvě služby, ve kterých se cílová skupina klientů může lišit, je celkový počet „programů“ v této otázce 14.

Celkem 8 programů je zaměřených přímo na dospělé lidi s mentálním postižením, přičemž některé zahrnují i dospívající (např. od 16 let). Horní hranice bývá 64 let nebo je neomezena. 6 programů zahrnuje dospívající i dospělé, zástupci čtyř z nich ale uvedli, že se k nim žádné děti v praxi nehlásí. Pouze jedna organizace má službu zaměřenou více na dětský věk, poskytována může být ale až do 26 let.<sup>13</sup>

Graf č. 5: Cílová skupina klientů dle věku.



Další podotázky zjišťovaly, jestli může být klientem člověk s autismem, člověk s psychiatrickým onemocněním (v kombinaci s mentálním postižením) a člověk s kombinovaným postižením.

Všichni respondenti bez dalších připomínek uvedli, že klientem může být člověk s autismem. Naopak lidé s psychiatrickým onemocněním mohou mít přístup k těmto

<sup>13</sup> Konkrétní informace k jednotlivým programům jsou opět uvedeny v Adresáři, v příloze č. 7.

programům těžší. Respondenti vypověděli, že takového klienta mít můžou, vždy však záleží na jeho aktuální situaci. Pro pracovníky organizací je důležité, aby nemoc nebyla v akutní fázi, byla dostatečně zaléčená, nebo aby duševní onemocnění nepřevládalo nad mentálním postižením. Někteří měli zkušenost spolupráce s lékaři. Lidé s kombinovaným postižením stejně jako s těžším postižením se mohou účastnit všech programů. U individuální podpory v sociálních službách ale obvykle déle čekají (hůř se pro ně hledá dostatečně kvalifikovaný asistent). U skupinových aktivit si klient zpravidla musí zajistit vlastního asistenta, tak aby je s ostatními mohl absolvovat. Z některých programů jsou pak vyloučeni klienti s těžším tělesným postižením kvůli bariérovosti objektu, kde se aktivita odehrává. Některé aktivity jsou samozřejmě pro lidi s těžším kombinovaným postižením nevhodné (např. bowling pro člověka s těžkým tělesným postižením či zpěv pro člověka se sluchovým postižením).

#### **8. Otázka č. 9: Kdo nemůže být Vaším klientem?**

Tato otázka byla položena jen v 7 organizacích, s jejichž zástupci proběhl úplný rozhovor. Vzhledem k tomu, že žádná organizace neměla specifikováno, kdo nemůže být jejich klientem (pouze, že musí splňovat podmínky zodpovězené v předchozí otázce – mentální postižení, věk), nebyla otázka ve zkráceném rozhovoru pokládána.

Organizace tedy nemají předem určeno, kdo nemůže být jejich klientem, přihlásit se může každý. Určité rezervy si ale nechávají u lidí s psychiatrickým onemocněním nebo těžším postižením (jak už bylo popsáno výše). Pokud se však nejedná o problém bariér v prostředí, není žádný člověk splňující podmínku mentálního postižení a věku už předem z aktivity vyloučen.

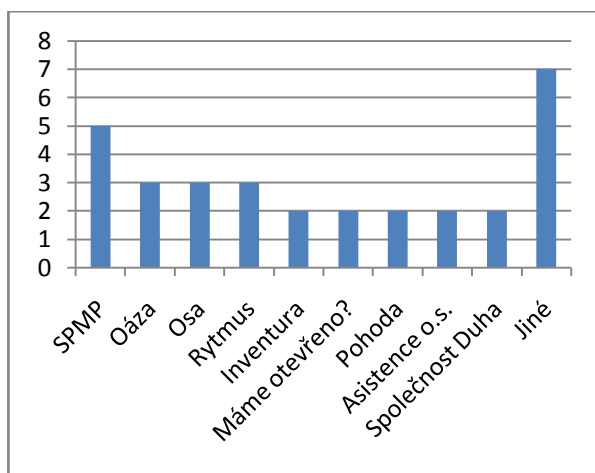
#### **9. Otázka č. 10: Může od Vás člověk získat podporu jen ve volném čase, aniž by se musel účastnit jiného programu?**

Tato otázka byla pokládána pouze pro kontrolu, jestli se případný klient na organizaci může obrátit pouze v oblasti volného času (např. v centrech denních služeb se klient zároveň účastní práce v dílnách). Během sedmi rozhovorů se ukázalo, že je tato otázka zbytečná. Všichni dotazovaní odpověděli jednoznačně kladně. Předem stanovená kritéria výběru organizací byla dostatečná k tomu, aby se do výzkumné skupiny dostaly jen takové organizace, ve kterých člověk nalezne podporu ve volném čase, aniž by musel absolvovat i jiné činnosti. Proto již nebyla v následujících zkrácených rozhovorech dále pokládána.

### 10. Otázka č. 11: Které organizace byste označil/a jako ty, které se zabývají volným časem dospělých lidí s mentálním postižením?

Tato otázka byla opět položena pouze v 7 organizacích. Respondenti jmenovali průměrně 4,4 organizací v rozmezí mezi 3 a 6. Nejčastěji (5x) bylo jmenováno SPMP, Dále pak 3x Oáza, Podpora samostatnosti Osa a Rytmus. Dvěma respondenty byla uvedena Inventura, Máme otevřeno?, Pohoda, Asistence o.s. a Společnost Duha. Všechny tyto organizace se alespoň částečně volným časem zabývat mohou (I když např. Asistence o.s. je určena lidem s tělesným postižením a Společnost Duha se zabývá volným časem pouze svých klientů, kteří se účastní i jiného programu). Dalších 7 organizací vždy uvedl pouze jeden dotazovaný. Jejich činnost byla následně prověřována, avšak ani jedna z nich se volným časem dospělých lidí s mentálním postižením nezabývá (buď jsou zaměřeny na jinou cílovou skupinu, nebo se zabývají jinou oblastí - např. zaměstnáváním)<sup>14</sup>.

*Graf č. 6: Které organizace respondenti označili jako ty, které se zabývají volným časem dospělých lidí s mentálním postižením.*



Odpovědi naznačují, že o sobě některé organizace vědí. Ale bylo znát, že volnočasové aktivity u jiných organizací svým klientům často nedoporučují. Pokud bych se dále doptávala na činnost jmenovaných organizací, myslím, že by dotazovaní moc nevěděli. Překvapující bylo, že mnoho ze jmenovaných organizací se volným časem vůbec nezabývalo nebo bylo zaměřeno na jinou cílovou skupinu. Z toho usuzuji, že zástupci organizací spíše tipovali a jmenovali všechny organizace, které je v tu chvíli napadly, aniž by blíže znali jejich činnost. Pouze ve dvou případech se zástupci dvou organizací jmenovali vzájemně – Podpora samostatnosti Osa a Inventura a Podpora samostatnosti Osa a Máme otevřeno?

<sup>14</sup> Konkrétní informace k organizacím v příloze č. 5.

**11. Otázka č. 12: S jakým požadavkem člověk s mentálním postižením do Vaší organizace přichází?**

Tato otázka byla pokládána za účelem zjištění, jaké představy o volném čase mají sami lidé s mentálním postižením – jak a s kým ho chtějí trávit. Otázky zaměřené na přání ve volném čase byly zařazeny v rozhovoru s lidmi s postižením (kapitola 5.5.2.). Otázka nebyla po 7 úplných rozhovorech do zkráceného rozhovoru dále zařazena, protože tyto organizace měly celkem jasnou nabídku aktivit. Případní klienti se na ně tedy neobrací s neurčitou představou, ale hlásí se do konkrétních aktivit (ačkoliv je k tomu samozřejmě nemusí vždy vést opravdový zájem o tu činnost).

Pokud respondenti dostatečně neodpověděli, byly opět pokládány podotázky. První se týkala představy člověka o činnosti, kterou by chtěl dělat, druhá se týkala představy lidí, se kterými by se chtěl ve volném čase stýkat.

Oázu a Inventuru – zástupce „neslužeb“ s jasně danou nabídkou aktivit - případní klienti kontaktují s požadavkem navštěvování určité aktivity. Obě zástupkyně těchto organizací však dodaly, že představa lidí může být odlišná od toho, co oni jim můžou nabídnout. Obě také zmínily možnost, že se k nim člověk nehlásí ze zájmu pro danou činnost, ale proto, že se chce stýkat s jinými lidmi nebo prostě něco dělat (nenudit se). 4 zástupci sociálních služeb zmínili rodinu jako primárního zadavatele zakázky, která obvykle určitou představu má – když často jde jen o potřebu rodičů, aby jejich potomek něco dělal, nebyl pořád s nimi, stýkal se s jinými lidmi apod. Nedá se obecně říci, jakou představu mají klienti - někteří ano, jiní vůbec. Zástupkyně Osy k tomu dodala, že jejich klienti obvykle vědí o tom, co dělali do teď, ale nevědí, že jsou i jiné možnosti, jak svůj volný čas trávit. Pokud bychom se vrátili k otázce č. 7, byla právě dovednost najít si možnosti, jak trávit volný čas, jednou z těch, které s klienty v některých organizacích nacvičují. Konkrétní zakázka (ať už od rodiny či klienta) přichází u služeb osobní asistence ve chvíli, kdy klienti už mají volnočasovou aktivitu vybranou, ale potřebují podporu při cestě při činnostech souvisejících s aktivitou (např. převlékání).

Z pohledu pracovníků lze shrnout, že jejich klienti obvykle nemívají přesné požadavky na činnost, kterou by chtěli dělat. Důležité pro ně i jejich rodiny bývá, že tento čas stráví smysluplně, činností, která je bude bavit nebo s lidmi, se kterými se vidá rád.

S představou o lidech, se kterými by se klienti chtěli stýkat, je to ještě složitější. Zástupkyně Hweru a Rytmusu vypověděly, že se to nedá říct, je to individuální. Dle mého názoru to často pracovníci ani nezjišťují, jsou spíše zaměřeni na hledání smysluplné činnosti. Tak je tomu celkem logicky právě u Inventury a Oázy – lidé se sem mají hlásit pro zájem o



aktivitu (cílem je rozvoj dovedností v dané činnosti), ne kvůli kontaktu s lidmi (i když ten je ve skupinových aktivitách samozřejmý a důležitý). Zástupkyně Máme otevřeno?, Osy a Pohody pak mají zkušenost, že by se jejich klienti rádi stýkali spíše s lidmi bez postižení.

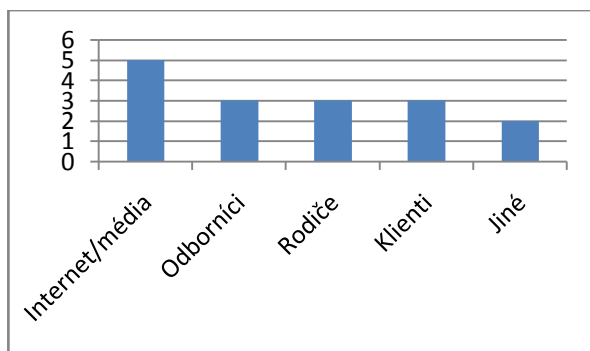
## 12. Otázka č. 13: Kdo Vás obvykle kontaktuje?

Pro jednoznačnost odpovědi byla tato otázka položena pouze v 7 úplných rozhovorech. Všichni respondenti uvedli, že je kontaktují zpravidla rodiny případných klientů. Někdy to jsou pracovníci jiných služeb (uvedeno 3x), jen výjimečně jsou to sami lidé s mentálním postižením. První kontakt přímo od budoucího klienta není neobvyklý jen u Inventury a Oázy – opět to přičítám jejich srozumitelně prezentované nabídce.

## 13. Otázka č. 14: Víte, jak se o Vás dovědí? (klienti, příp. ti, kteří Vás kontaktují)

Zástupci 7 organizací jmenovali 5 základních způsobů. Jak se o nich klienti, resp. jejich rodiče (kteří je zpravidla kontaktují) dovědí. Nejčastěji (5x) jmenovanou cestou byla média či internet. Třemi respondenty bylo uvedeno, že je lidé kontaktují na základě doporučení jiných odborníků (ze škol, Speciální pedagogických center, jiných služeb). Informace o činnosti organizace si často také předávají rodiče, ale i samotní klienti (3x). Zástupkyně Oázy jako možný způsob uvedla jejich veřejné akce a zástupkyně Máme otevřeno? pak Vesmírnu (jimi provozovanou tréninkovou kavárnu).

*Graf č. 7: Odkud se klienti o činnosti organizací dovědí.*



## 14. Otázka č. 15: Jak se na Vaši organizaci člověk s mentálním postižením může obrátit, pokud očekává podporu ve volném čase?

Tato otázka byla kladena v rozhovoru se všemi 12 zástupci organizací. Vesměs však byla tato otázka zbytečná, respondenti mě odkazovali na jejich webové stránky, kde jsou uvedené veškeré kontakty. Pouze u oddílu USK Praha a Plaváčku bylo třeba (vzhledem k tomu, že webové stránky nemají) tuto otázku zodpovědět. V ostatních případech byly kontakty dohledávány na internetových stránkách a jsou uvedeny v adresáři v příloze č. 7.

**15. Otázka č. 16: Co podle Vás v Praze v oblasti volného času pro lidi s mentálním postižením chybí, co by se mělo změnit či zlepšit?**

Otázku obsaženou pouze v úplných rozhovorech zodpovědělo 6 ze 7 zástupců organizací. Dotazovaná zastupující Rytmus na to názor neměla. Podle respondentů jsou v této oblasti nedostatečné:

- malá nabídka skupinových zájmových aktivit určených pro lidi s mentálním postižením – 4x, (tzv. kroužky – které jsou vedené odborníky na aktivitu a lidé se zde mají možnost stýkat s jinými lidmi s postižením, aktivity dlouhodobé, ne krátkodobé kurzy);
- v individuální podpoře – v asistenci – obecně chybí finance (jmenováno 4x), s čímž se nutně váže nedostatečná kapacita;
- finanční dostupnost asistence pro klienty - 2x (souvisí s nedostatkem financí obecně);
- málo rozmanitá nabídka aktivit (1x) – stále stejné aktivity (jako např. plavání);
- nedostatečná propagace nabídky organizací, či jejich uzavřenost (1x) – pracovníci jiných služeb se o nich jen těžko dozvědí;
- provázanost služeb (1x) – vzájemná spolupráce, odkazování klientů apod.;
- individuální podpora lidí s lehčím mentálním postižením v integraci do zájmových aktivit určených pro širokou veřejnost (1x) - tak, aby se jich po určité době mohli účastnit sami.

Obecně ve stávajících organizacích chybí finance k tomu, aby mohly svou činnost rozšiřovat podle požadavků klientů. Zároveň může být nedostatek financí problémem i ze strany klientů, pro něž je individuální podpora příliš drahá. O nedostatečné propagaci a nízké nebo nulové míře kontaktu napověděly i odpovědi na otázku č. 11, z nichž vyplynulo, že některé organizace o sobě vzájemně vůbec nevědí. Zajímavý je názor na integraci ve volném čase (vždyť v jiné otázce 3 dotazované vypověděly, že jejich klienti si často přejí trávit svůj volný čas s lidmi bez postižení). Taková integrace je dnes celkem běžná u dětí. Za několik let, kdy doroste generace integrovaných dětí, bude možná od nich (a jejich rodin) takový požadavek častější a silnější. Alespoň sociální služby by pak na to měli reagovat přizpůsobením své nabídky v individuální podpoře.

### 5.5.2 Přehled získaných dat od výzkumné skupiny B a jejich interpretace

Rozhovor obsahoval 14 otázek (viz příloha č. 3), které byly individuálně přizpůsobeny tak, aby jim respondenti porozuměli. První otázka zjišťuje, jestli má dotazovaný představu o tom, co je volný čas. Po odpovědi následovalo případné povysvětlení pojmu volný čas ze strany tazatele.

Dalších 13 otázek lze rozdělit do třech okruhů:

- otázky č. 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12 a 13 vycházejí z cíle zjistit, jak dospělí lidé s mentálním postižením nahlíží na svůj volný čas, jaké mají preference a přání v oblasti volného času;
- otázky č. 6, 7 a 14 jsou zaměřeny na zjištění, jakou podporu a od koho ve svém volném čase dotazovaní potřebují.
- otázky č. 8, 9 a částečně 13 se týkají kamarádů a přátel, protože funkce komunikace (kontaktu), integrace a participace jsou velmi důležitou součástí volného času a z podstaty mentální retardace bývá naplnění těchto potřeb náročnější než u intaktní populace.

#### 1. Otázka č. 1: Co to je volný čas?

Další varianty otázky – co to znamená volný čas? Jak byste mi vysvětlila, co to je volný čas? Co si myslíte, že je volný čas?

Tato otázka směřovala ke zjištění, jestli má dotazovaný představu o tom, co to volný čas je. Dalším důvodem bylo také ujištění obou stran v tom, čeho se rozhovor bude týkat.

Kromě jedné dotazované všichni svůj názor na pojem volný čas vyjádřili. Většina respondentů měla o pojmu volný čas představu odpovídající té, která je popisována v literatuře. Někteří z nich (4) to vyjádřili pouze příklady činností ve svém volném čase.

*„Volnej čas je třeba na volnočasovce. To je jako že jsem třeba doma nebo jedu na výlet.“ (R3)*

Také ostatní někdy uváděli možnosti, jak lze volný čas trávit, ale vyjadřovali se i obecně. 4 respondenti vnímají volný čas jako opak práce a povinností. Všichni tito respondenti jsou zaměstnáni.

*„Volný čas je pátek, sobota a neděle. To nechoděj lidi do práce a choděj do kina, za zábavou, do divadla, na akce, na koncerty a tak.“ (R10)*

5 dotazovaných zdůraznilo svobodnou volbu činnosti - že ve volném čase si člověk může sám zvolit, co bude dělat.

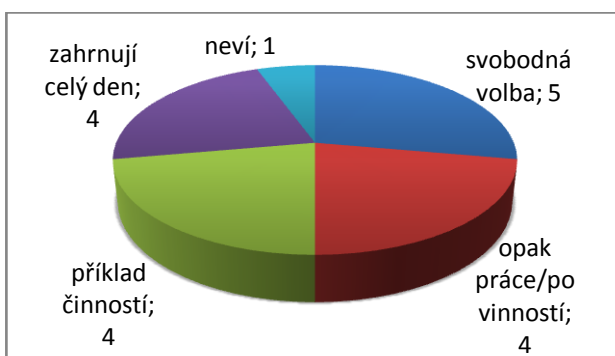
*„Volný čas je čas, kterej má člověk sám pro sebe a může si ho užít podle své libosti, jak chce.“ (R8)*

4 respondenti zahrnovali do svého vysvětlení pojmu i povinnosti.

*„Volný čas je naplánovaný program, co kdy budu dělat, nějaký rozvrh dne.“ (R11)*

Zajímavé je, že problém s definováním měly i dvě ženy, které jsou zaměstnané a nemělo by tedy pro ně být těžké oddělit své povinnosti a volný čas. Obě pak i v následující otázce uváděly svou práci jako činnost, kterou dělají ve volném čase. Na můj doplňující dotaz (jestli je to opravdu volný čas) obě reagovaly argumentem, že do práce chodí rády a baví je to tam, jedna navíc zdůraznila, že do práce chodí kvůli lidem. Další dva respondenti trávili většinu týdne v denním stacionáři, stejně jako žena, která na tuto otázku neodpověděla. Pro ně může být definování volného času náročnější právě z toho důvodu, že i v denním stacionáři je těžké vymezit, co je povinnost a co už volný čas (na rozdíl od centra denních služeb, kde se klienti zpravidla většinu dne věnují práci v dílně a některé dny mívají výlety či zájmové kroužky).

Graf č. 8: Co to je volný čas?



Toto byla jediná otázka, na jejíž odpověď jsem jako tazatel reagovala doplněním, či vyvrácením tvrzení dotazovaného (pro následující otázky bylo důležité sjednocení pohledu na pojem volný čas). Důležité znaky volného času, které jsem prezentovala dotazovaným, byly:

- dělám to, protože mě to baví a chce se mi;
- není to práce nebo povinnost, když se mi nechce, dělat to nemusím.

Všichni respondenti s těmito znaky souhlasili a potvrdili, že mi rozumí.

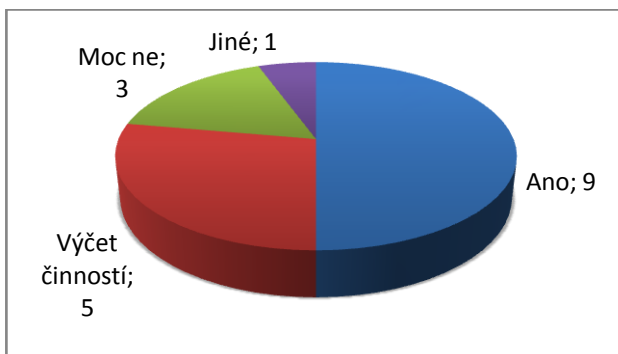
## 2. Otázka č. 2: Máte nějaký volný čas?

Tato otázka byla zařazena za účelem zjištění, nakolik se dotazovaní cítí zaneprázdněni. Polovina respondentů odpověděla, že ano (jednoslovně či přikývnutím). 5 respondentů neodpovědělo jednoduše ano či ne, ale začalo vyjmenovávat činnosti, které ve volném čase dělají. 3 respondenti se vyjádřili tak, že volného času moc nemají. Všichni jsou

zaměstnání pět dní v týdnu, navíc v další otázce uvedli, že mají minimálně 3 pravidelné zájmové aktivity týdně. Z těchto tří žije jeden s partnerem a jeden sám, lze tedy předpokládat, že se také více musejí starat o chod domácnosti (než třeba Ti, kteří žijí s rodinou). Jeden respondent by si přál více volného času, ačkoliv ho má hodně.

*„Mám ho hodně, ale chtěl bych ho ještě víc.“ (R1)*

Graf č. 9: Máte nějaký volný čas?



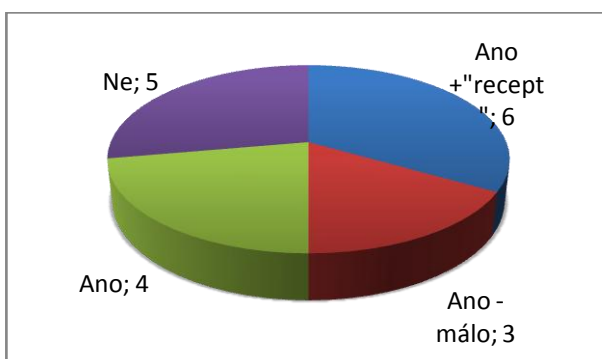
### 3. Otázka č. 13: Nudíte se někdy?

Tato otázka byla pokládána až ke konci rozhovoru, pro jednodušší srovnání s otázkou předchozí, uvádím její interpretaci už nyní. Na rozdíl od otázky č. 2, většina respondentů nezůstala jen u jednoslovné odpovědi (možná právě díky umístění ke konci rozhovoru, kdy již byli respondenti „rozpovídaní“). 13 respondentů přiznalo, že se někdy nudí, i když odpovědi dvou respondentů jsou velmi rozporuplné, protože uvádějí, že se nikdy nenudí, v zápětí však dodávají, co dělají, když se nudí.

*Já nikdy vůbec. Když se nudím, tak mám knížku matematiky a tam si počítám nebo tancuju a poslouchám muziku.“ (R12)*

„Recept na nudu“ dodávají i další 4 respondenti - jít na počítač, číst si, sportovat, vynést odpadky, dívat se na televizi nebo si lehnout a spát. Tři zase dodávají, že se nudí jen výjimečně nebo málokdy. Trochu paradoxně žena, která ve druhé otázce vypověděla, že moc volného času nemá, v této otázce uvedla, že se nudí. Zbýlých 5 respondentů jednoznačně uvedlo, že se nenudí.

Graf č. 10: Nudíte se někdy?



Odpovědi respondentů zcela nepotvrdila častá tvrzení v literatuře, že lidé s mentálním postižením mají příliš mnoho volného času. I respondenti, kteří přiznali, že se někdy nudí (asi jako každý) si s tím zpravidla umějí poradit nebo se jim to stává málokdy. Na druhou stranu náš vzorek nemusí být příliš reprezentativní – většina respondentů má pravidelný denní program a více zájmových aktivit.

#### 4. Otázka č. 3: Co děláte ve volném čase?

Možné doplňující otázky – Máte nějaké zájmy? Jak trávíte odpoledne? Co děláte, když nejste v práci/ v dílně...? Příp. A to (konkrétní aktivita) je Váš volný čas/zábava, nebo je to povinnost? Musíte to dělat, nebo sám chcete a baví Vás to?

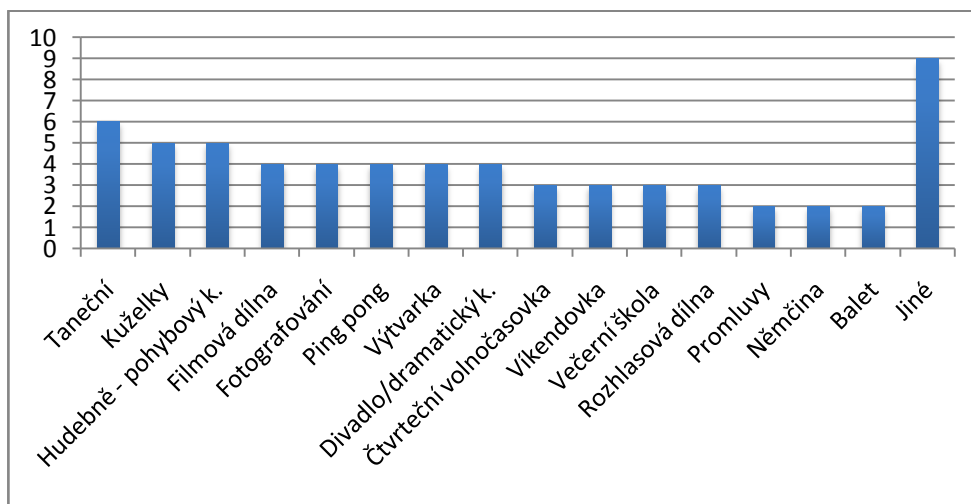
Posouzení, zda je nějaká činnost volnočasová, už bylo v tuto chvíli na dotazovaném. (Pouze v případě jmenování domácích prací jsem se doptávala, zdali je daná činnost opravdu volný čas). Respondenti dohromady jmenovali přes 50 možných aktivit, které ve volném čase dělají<sup>15</sup>. Průměrný počet jmenovaných možností, jak trávit volný čas byl 9,5 v rozmezí mezi 5 a 13.

Všichni dotazovaní navštěvují pravidelně alespoň jednu volnočasovou aktivitu, která je určena speciálně pro lidi s mentálním postižením. Jmenovali i aktivity, které jsem do svého výzkumu nabídky organizací nezařadila (např. taneční z důvodu časového omezení kurzu a večerní školu z důvodu zaměření na vzdělávání). Nejhojněji navštěvovanou aktivitou (6x) jsou taneční (v současné době jde o jakýsi „boom“, taneční kurzy v Praze organizuje SPMP a Rytmus, 5 respondentů dochází na taneční do SPMP, které se konají jen pětkrát vždy na jaře a na podzim, pokud by se tedy rozhovory odehrávaly v jiném ročním období, byly by taneční pravděpodobně jen okrajovou aktivitou). Aktivity lze rozdělit na ty, které se odehrávají v „za dveřmi“ – klasické zájmové činnosti jako jsou tzv. výtvarka, ping pong, hudebně – pohybový kroužek (ačkoliv i ty se zpravidla jednou za čas prezentují veřejnosti ve formě vystoupení,

<sup>15</sup> Přesný počet nelze určit už z důvodu velmi drobných rozdílů mezi jmenovanými aktivitami, např. poslouchání cd/ kazet, vymalovávání/kreslení, chůze do kavárny/hospody.

výstavy či závodů). Druhou skupinu tvoří aktivity, při nichž se účastníci více střetávají se světem mimo okruh lidí s postižením, protože alespoň částečně probíhají v běžném prostředí – kuželky, čtvrtěční „volnočasovka“ či „víkendovka“, ale zcela jistě také filmová dílna nebo fotografování.<sup>16</sup> Jako „jiné“ někým organizované aktivity jsou v grafu označeny ty, které byly jmenovány pouze jednou, patří sem plavání, sebeobhájecí, sólový zpěv, počítačový kroužek, míčové hry aj.

*Graf č. 11: Pravidelné aktivity pořádané nějakou organizací.*



Průměrný počet navštěvovaných aktivit byl 3,4 v rozmezí 1 -7 aktivit. Tento počet se může zdát poměrně vysoký, ale skupinu tvoří lidé, kteří netráví většinu dne/týdne ve službách, které by jim náplň volného zajišťovaly; navíc jejich mentální postižení není hluboké a mohou mít tedy více možností ale i potřeb na různé aktivity docházet. Zajímavé je, že největší počet aktivit měla žena, která pracuje pět dní v týdnu a zároveň se pravděpodobně více podílí na starosti o domácnost než někteří jiní dotazovaní (nebydlí s pečující osobou). Tato žena také byla jedna z těch, kteří uvedli, že nemají moc volného času. Průměrně více než jednu aktivitu na den (pokud počítáme pracovní dny) měl ještě jeden respondent, ten však neměl žádnou povinnou činnost, která by mu zabírala většinu týdne.

Respondenti dále uváděli mnoho aktivit, které nejsou pořádané určitou organizací. Lze je rozdělit na ty, které provozují (či mohou provozovat) sami a na ty, které sdílí s dalším člověkem nebo více lidmi. Jednoznačně nejčastěji jmenovanou aktivitou je sledování televize, z 18 respondentů ji neuvedli pouze dva. Z činností, které dotazovaní dělají sami, jsou dále nejoblíbenější: poslech hudby, hraní her na počítači či „bytí“ na internetu, čtení, starost/ hraní si se zvířetem a především u žen to pak jsou malování a ruční práce. Zpravidla jde tedy o

<sup>16</sup> Bližší informace k jednotlivým aktivitám v kapitole 5.5.1 a v příloze č. 7.

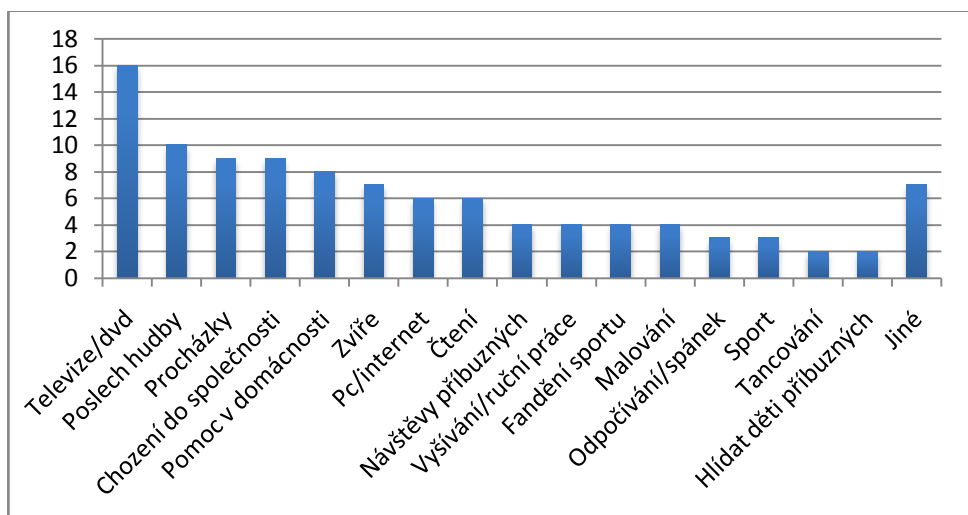
činnosti, které probíhají doma. Výjimku tvoří venčení psa, sport a u některých také procházky.

Sdílení nějaké aktivity s dalšími lidmi může mít různé důvody. U některých činností už z jejich podstaty vyplývá, že je nelze provozovat samostatně – např. návštěvy příbuzných nebo známých. Doprovod další osoby (rodiče, partnera, sourozence) při procházkách může mít důvod potřeby sdílet tuto činnost s nějakým člověkem nebo/ a zároveň může jít o potřebu doprovodu (respondent nemůže chodit na procházky sám, protože by se ztratil, neumí přejít vozovku apod.). V rozhovoru nebyly důvody dále zjišťovány. Podobně je tomu u aktivit, které jsem shrnula pod jednotný název „chození do společností“. Respondenti uváděli mnoho variant, které byly zařazeny do této skupiny – lze jít do kina, divadla, na výstavu, do muzea, do kavárny, do hospody, „za zábavou“, na diskotéku, na koncert nebo právě do společnosti. Zajímavostí je hlídání dětí příbuzných, které uvedli dva dotazovaní.

Překvapující bylo zahrnutí domácích prací do volného času (8x), na druhou stranu je úklid či vaření koníčkem ne příliš neobvyklým. Důvodem oblíbenosti může být i dobrý pocit z vlastní užitečnosti, který lidé s mentálním postižením obvykle neprožívají moc často. Navíc jsou pravděpodobně za své podílení se na péči o domácnost oceňováni rodiči (tuto činnost uvedli výhradně respondenti, kteří žijí s pečující osobou. Respondenti žijící s partnerem nebo sami pravděpodobně považují starost o domácnost více jako povinnost).

Někteří respondenti mají i specifické zájmy, jako je péče o kaktusy, chození na autogramiády, rozepisování fotbalových tabulek nebo „ženský“.

Graf č. 12: Aktivity nepořádané organizacemi.



##### 5. Otázka č. 4: Jaké tři věci děláte nejraději?

Tato otázka byla pro mnoho respondentů těžká, obvyklá reakce byla: „*To nevím, to je těžký.*“ V takovém případě jsem kladla doplňující otázku – pokud byste si musel vybrat jen tři



aktivity, které by to byly? Také jsem napomáhala tím, že jsem danému respondentovi přečetla výčet činností, které jmenoval v předchozí otázce. Nakonec se většina respondentů nad otázkou zamýšlela, porovnávala oblíbenost činností a někteří dokonce dodatečně měnili jednu aktivitu za jinou. Pouze jedna žena jmenovala jen dvě aktivity, pro třetí se neuměla rozhodnout:

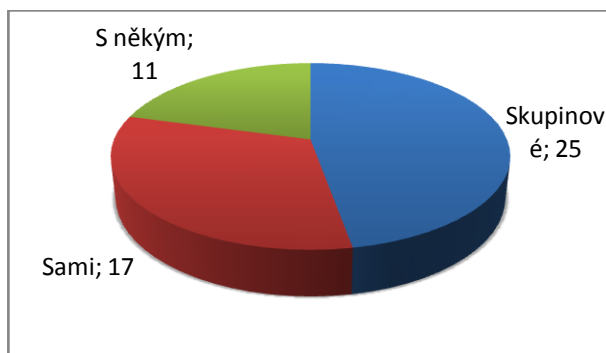
*„Už nevím, všechno mám ráda.“ (R7)*

Často dotazovaní neuváděli konkrétní aktivitu, ale místo, kde probíhá – např. Oáza, Inventura. Jak už bylo popsáno výše, v těchto dvou organizacích navštěvují respondenti obvykle více aktivit. Z generalizujících odpovědí vyplývá, že sem respondenti nemusí nutně chodit jen pro zájem o určitou činnost, ale spíše pro celkovou atmosféru v dané organizaci - kvůli svým kolegům (kamarádům) a pracovníkům, přístupu, na který si zvykli, a je jim blízký apod.

Uváděné aktivity se opět dají rozdělit na aktivity skupinové, pořádané nějakou organizací, dále aktivity, které dělají respondenti sami a na ty, které sdílejí s někým dalším.

Pokud dotazovaní jmenovali skupinové aktivity pořádané určitou organizací, vždy uvedli alespoň dvě (celkem 25). Úspěšné jsou opět taneční (z 6 dotazovaných, kteří uvedli, že do tanečních chodí, jich 5 uvedlo taneční mezi nejoblíbenějšími aktivitami – příkládám to jejich výjimečnosti – konají se jen 10x do roka). 17x byly uvedeny aktivity, které dělají respondenti pravděpodobně bez pomoci či přítomnosti další osoby. Z této skupiny si v poměru k tomu, kolik respondentů uvedlo, že danou aktivitu vykonává, nejlépe vede čtení a počítač (obě činnosti zahrnuli do nejoblíbenějších 3 respondenti z 6). Aktivity, které dotazovaní sdílejí s další osobou, byly jmenovány 11x, nejčastěji to byly procházky (5x). V zásadě je další osobou příbuzný, výjimečně člověk s postižením – partner, kamarád.

*Graf č. 13: Jaké aktivity mají respondenti nejraději.*



15 respondentů mělo tři své nejoblíbenější aktivity ve volném čase rozmístěny mezi dvě výše zmíněné skupiny. Pouze 3 zařadili všechny aktivity do jedné skupiny. Lze tedy říci, že respondenti rádi vyhledávají kontakt s jinými lidmi s mentálním postižením, zároveň mají i

své zájmy a rádi si dělají něco sami. Co se týká kontaktu s lidmi bez postižení ve volném čase, jde v zásadě o příbuzné, zpravidla pečující osoby.

## 6. Otázka č. 5: Co se Vám na nich líbí?

Možné doplňující otázky – co Vás na nich baví? Proč tam chodíte? Proč to máte rád?

Tato otázka byla pro některé respondenty těžká, neuměli vyjádřit, proč se jim daná činnost líbí a svou odpověď pouze potvrdili, že je baví. Jiní uměli lépe vystihnout, co konkrétně je na určité aktivitě přitahuje. Pro příklad uvádím odpovědi dvou respondentů na otázku, co se jim líbí na počítačových hrách:

*„Že si hraju ty hry.“ (R2) „Že člověk dopředu nikdy neví, jak to dopadne. Řeším tam různé úkoly a hádanky a to se mi líbí.“ (R1)*

Důvody pro oblíbenost skupinových aktivit lze rozdělit do dvou základních skupin – někteří vypověděli, že mají rádi činnost samotnou (12x). U jiných je důležitější kontakt s lidmi (7x). Pro příklad uvádím dva různé důvody, proč chodit do tanečních:

*„Že je to pohyb.“ (R16) „Když jsem mezi lidma jako, mám ráda společnost.“ (R14)*

U 5 aktivit respondenti uvedli oba důvody – aktivita se jim líbí pro ni samotnou a zároveň je to příležitost, jak se setkat s lidmi, které znají a mají rádi.

*„Že sem ještě mladej a mám zájem o nové věci, třeba ty kuželky. Poněvadž taky tam někdy chodí moje přítelkyně a asistentky co mě znají a znají můj problém.“ (R3)*

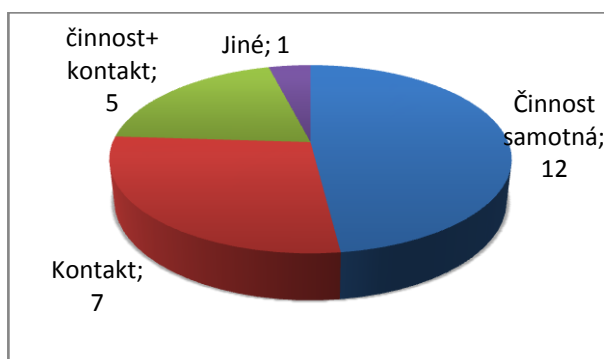
Z odpovědí vyplývá, že respondenti nevyhledávají v organizacích podporující skupiny lidí s mentálním postižením pouze činnost samotnou, ale také kontakt s dalšími lidmi se stejným postižením. To potvrzuje závěry mnohých autorů, kteří se zabývali přínosem integračních a segregačních aktivit ve volném čase (viz kapitola 4.4.2). Nejenže pro lidi s mentálním postižením může být příliš náročné trávit volný čas s lidmi bez postižení, ale zároveň s tím mohou mít i špatné zkušenosti, jak vypovídá jedna respondentka:

*„Že sem mezi lidma, mezi svejma. Pořád se to točí kolem těch hendikepovanejch, protože zdravěj je zlej.“ (R13).*

Někteří respondenti ještě dodali určité „bonusy“ díky kterým je aktivita baví o to více (pomoc ostatním, vystupování v divadle, možnost jezdit na aktivitu MHD, způsob, jak se uklidnit). Pouze jedna dotazovaná uvedla specifický důvod, který se nedal zařadit do výše uvedených skupin.

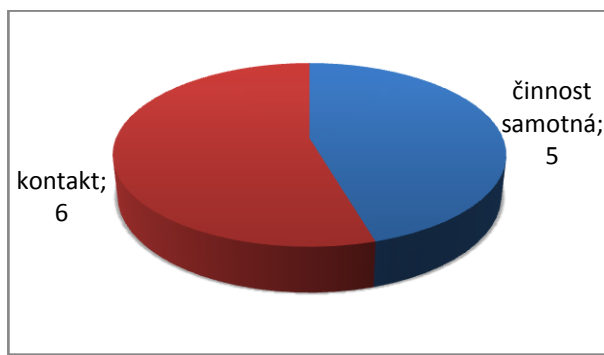
*„Dělám to už od mala“ (R7)*

Graf č. 14: Důvody oblíbenosti skupinových aktivit.



Důvody oblíbenosti 11 jmenovaných aktivit sdílených s dalšími osobami jsou opět činnost samotná (5x) či uspokojení potřeby kontaktu (6x).

Graf č. 15: Důvody oblíbenosti aktivit, které respondenti sdílí s dalšími osobami.



Pokud se zaměříme na 17 aktivit, které respondent dělá zpravidla sám, je logické, že jako důvod oblíbenosti je vždy uváděna činnost samotná.

*„Baví mě skládání písniček, napsala jsem jména písniček a udělala k tomu noty do notovýho sešitu a baví mě zpívat.“ (R15)*

Tři respondenti opět navíc dodávají, že si při dané činnosti odpočinou, mají svůj klid. Jeden má také radost, že může svůj výtvar někomu darovat.

*„Co se Vám na tom vaření líbí?“ (T) - „Mně se líbí, že si pustím rádio a zpívám si a loupu u toho brambory. To se mi na tom líbí, že mám pohodu a klid.“ (R12)*

## 7. Otázka č. 10: Jak vypadá Vaše nejlépe strávené odpoledne? Co děláte a s kým?

Vzhledem k cílové skupině lidí s mentálním postižením, pro které bývá těžké hovořit v podmiňovacím způsobu, byla tato otázka záměrně pokládána v přítomném čase. Každý dotazovaný si podle svých schopností mohl takové dopoledne představit nebo zavzpomínat na takové, které si v minulosti užil.

Kromě jedné dotazované, která by odpoledne strávila hrou na počítači, všichni uvedli nějakou aktivnější činnost mimo svůj domov. Jednoznačně „vedou“ aktivity běžné pro

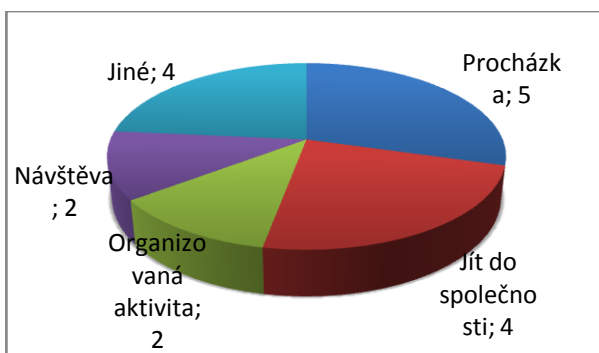
většinou společností, které se také odehrávají v běžném prostředí – 5 respondentů by šlo na procházku, 4 do „společnosti“ (na festival, pouť, do kavárny).

*„Šla bych na procházku asi do centra Prahy a vrátila bych se až večer, nebo do přírody.“ (R2)*

2 by strávili odpoledne v organizaci, do které docházejí na volnočasové aktivity a 2 by šli na návštěvu. Zbylí 4 uvedli jinou možnost.

*„Nejradši, když je hezký počasí a mám si s kým popovídat, dobře se najím a napiju, zkrátka udělat si to, jak chci, bez problémů.“ (R8)*

Graf č. 16: Jak tráví respondenti „nej“ odpoledne.



Druhá část otázky – tedy s kým by respondenti strávili své „nej“ odpoledne spíše spadá do skupiny otázek, které se týkají přátel a kamarádů. Pro větší srozumitelnost uvádím interpretaci této otázky již nyní. Dotazovaní by nejraději trávili svůj čas se známými/kamarády (6x). Někdy jde o jednoho konkrétního člověka, jindy jsou lidé, se kterými by dotazovaný volně odpoledne rád trávil, dání už určením aktivity či místa.

*„S Jinřiškou na pouť“ (R15) „No odpoledne..., když chodíme sem.“ (R5, myšleno do Oázy)*

5 respondentů by rádo strávilo odpoledne s partnerem, či s člověkem, o kterém by si přáli, aby jejich partner byl.

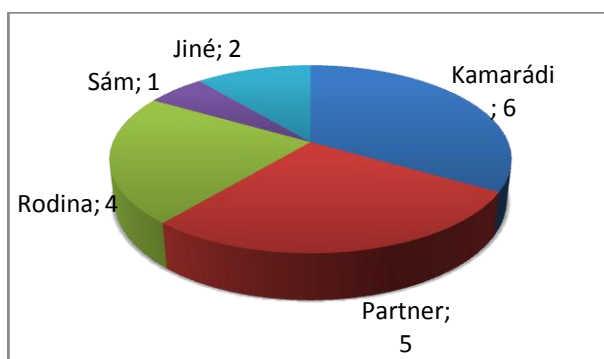
*„Že bych přijel za tou Martinkou na Zličín a šel bych k ní, to sem ještě nikdy nebyl.“ (R17).*

S rodinou by nejraději strávili odpoledne 4 respondenti.

*„Třeba v kavárně bych seděla s bratrem nebo Radkou na dortě nebo na čaji.“ (R18)*

Jedna žena by odpoledne trávila sama a 2 dotazovaní uvedli jinou možnost. Jeden by rád strávil odpoledne se slavným zpěvákem a další se psem.

Graf č. 17: S kým respondenti tráví „nej“ odpoledne.



V této otázce, dle mého názoru, respondenti nejlépe uměli vyjádřit důležitou vlastnost volného času, totiž svobodu. Přestože předchozí otázky tomu příliš nenasvědčovaly, z této vyplývá, že respondenti mají vesměs podobné představy o svém volném čase jako intaktní společnost. Chtějí trávit svůj volný čas s někým blízkým (s partnerem, kamarády či s rodinou), činností běžnou pro většinovou společnost a s možností pohybovat se v místech určených pro širokou veřejnost (ne výhradně pro lidi s postižením). Aktivitu, které si zpravidla dotazovaní volili, nebyly pasivní, ale přinášely očekávání nového, či ne příliš častého zážitku.

#### 8. Otázka č. 11: Pokud byste si mohl/a přát jakákoliv tři přání z oblasti volného času, jaká by to byla?

Tato otázka byla zpravidla uváděna dotazem, jestli respondent zná pohádku O zlaté rybce. Po té si měl představit, že by si rybku vylovil a mohl si přít tři přání, která se týkají volného času.

První reakce mnoha dotazovaných byla, že nevědí nebo že mají vše, co potřebují a bylo pro ně těžké nějaká vymyslet. Jiným byl naopak limit tří přání malý a nakonec se museli rozhodovat, co je pro ně důležitější. Pouze jedna respondentka tuto otázku nezodpověděla (nevěděla). Pro velkou část dotazovaných nebyla pravděpodobně otázka dostatečně srozumitelná, možná to bylo způsobeno také úvodním připomenutím pohádky. Ve výsledku se zdaleka ne všechna přání volného času týkala.

Nejvíce přání bylo zaměřeno na vztahy (16x) – rodinu, kamarády, partnera. Některá s volným časem přímo souvisejí (např. dělat něco s kamarády, s partnerem), jiná již méně.

*„Aby měl brácha konečně rodinu. Abych mohla třeba miminko chovat, měla taky dětskýho kamaráda, abych ho mohla hlídat.“ (R14) „Aby nám to s přítelkyní vydrželo, aby nám to nikdo nenarušil.“ (R6)*

Další významnou skupinu (10x) tvořila přání peněz, lepšího bydlení či jiných drahých věcí, které si respondenti nemohou pravděpodobně dovolit.

*„Mít chaloupku a být na chaloupce.“ (R13)*

Přání, ve kterých se objevila konkrétní volnočasová aktivita, byla jmenována 8x. Dotazovaní si přáli docházet na nějakou další aktivitu nebo více příležitostí k nějaké aktivitě, kterou už v současnosti navštěvují, dvě dotazované si přály psa. Některá přání byla více než na aktivitu zaměřena na „pasivitu“.

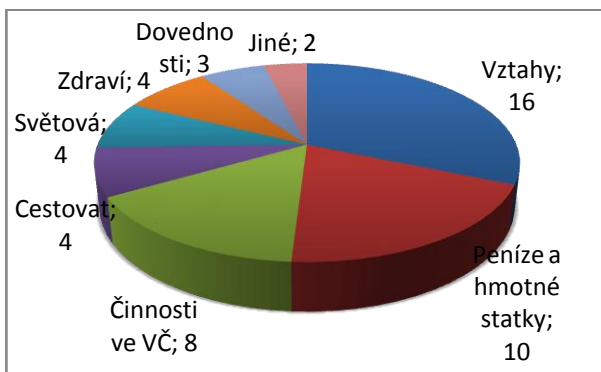
*„Přál bych si třeba procházky, abych mohl chodit na nějaký výstavy a do kavárny. Abych mohl chodit do tanečních jako víc, protože chodím rád do tanečních. A třeba ještě někam hrát volejbal bych si přál, na hřiště bych si přál.“ (R9) „Chtěla bych být víc doma a odpočívat jako náš pejsek.“ (R4)*

S volným časem jistě souvisí přání týkající se cestování po světě nebo určitých zemích (zmínění 4x). Dále byla přání směřována společnosti či celému světu (4x).

*„Aby byl na světě klid.“ (R6)*

Za zmínku stojí i přání, zaměřena na své schopnosti, dovednosti. Tři dotazované ženy tak vyjádřily touhu přiblížit se většinové společnosti, žít jako „ostatní“. Přání se týkají osamostatnění či nalezení zaměstnání.

Graf č. 18: Jaká přání respondenti mají.



## 9. Otázka č. 12: Chtěl byste ve volném čase dělat ještě něco jiného? Nebo něco nového vyzkoušet?

Opět byla častá reakce na tuto otázku „nevím.“ Nabádala jsem respondenty, aby se zkusili zamyslet, někdy jsem dávala příklad, který jsem uznala jako velmi nepravděpodobný pro ně samotné (abych jim tím nenapověděla) – „někdo by chtěl třeba skákat s padákem...“ Někteří respondenti se již vyčerpali na předchozích otázkách (jak strávit „nej“ odpoledne a tři přání), ve kterých již mohli (a někteří tak učinili) odpovědět i na tuto otázku. Tak je tomu např. u muže, který nyní nevěděl, v předchozí otázce si však přál chodit plavat do bazénu nebo u ženy, jejíž odpověď bylo přesvědčivé „ne“, ačkoliv v předchozích obou otázkách vyjádřila touhu mít psa a chodit s ním ven.

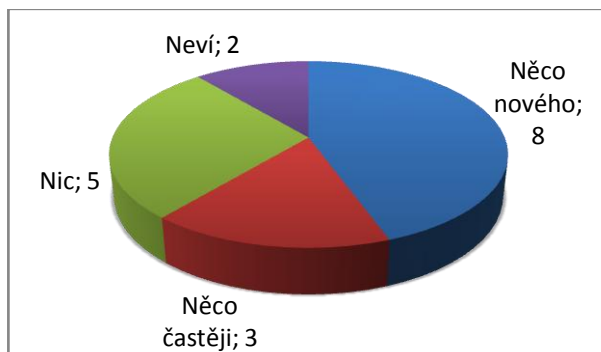
Nejvíce dotazovaných (8), by si rádo vyzkoušelo něco nového, nebo by chtěli pravidelně navštěvovat nějakou novou aktivitu. Jedna žena by ráda něco dělala, ale neuměla vymyslet, co by to mohlo být. Ostatní odpovědi se týkají především sportovních (snowboard, karate...) či uměleckých aktivit (hrát v divadle, filmovat kamerou...). Některé představy jsou promyšlené do detailu.

*„Tenis bych si chtěl vyzkoušet, s tenisákem.“ (R17) „Já Vám to řeknu asi takhle, já jsem měl živej sen, že jsem byl na pódiu a zpíval s nějakou skupinou. To je můj sen, zpívat do mikrofonu a mít svoji skupinu. A ještě jestli můžu, tak název tý skupiny, by se jmenovala Sex, sex, sex.“ (R12)*

Další tři dotazovaní vyjádřili přání dělat častěji něco, co už v současnosti dělají (balet, výtvarná dílna). V jednom případě respondent nejmenuje konkrétní aktivitu, ale touží se více stýkat se svým kamarádem. Dva respondenti nevěděli, jestli by něco nového/ dalšího chtěli dělat. Přesvědčivé „ne“ vyjádřilo 5 respondentů. Až na jednu výjimku to jsou titíž, kteří u otázky č. 13 vypověděli, že se nenudí. Nepřekvapivě mezi nimi byla i žena, která pracuje 5 dní v týdnu a ještě pravidelně navštěvuje 7 volnočasových aktivit.

*„Ne myslím, že toho mám až nad hlavu“ (R5)*

*Graf č. 19. Co by respondenti chtěli ještě dělat/vyzkoušet ve volném čase.*



Z odpovědí na poslední tři otázky vyplývá, že respondenti mají svá přání, jak trávit volný čas a umějí je také vyjádřit (alespoň ve chvíli, kdy se jich někdo zeptá). Ačkoliv různé zahraniční výzkumy docházejí k závěrům, že lidé s mentálním postižením mají tendence trávit svůj volný čas pasivně, nemusí to znamenat, že si to tak také přejí. Často může jít jen o nutnost vyplývající z důvodů, které s diagnózou mentálního postižení mohou souviset více, méně nebo vůbec (od potíží v komunikaci, orientaci, přes nedostatek financí až po omezenou nabídku vhodných aktivit).

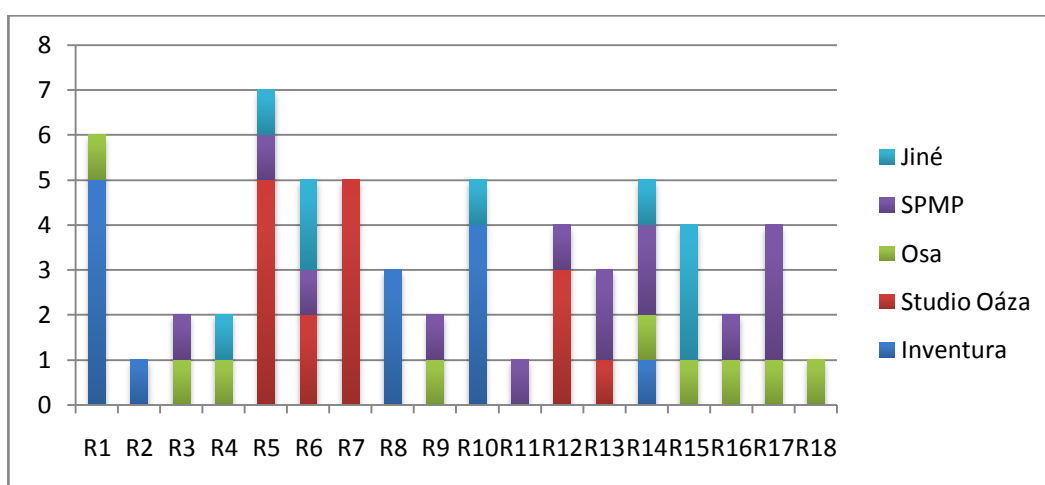
Následující část se zaměří na oblast podpory – jejím cílem je zjistit, v čem a od koho respondenti potřebují pomoc k tomu, aby mohli trávit volný čas způsobem, který jim vyhovuje.

## 10. Otázka č. 6: Kdo Vám na aktivitě pomáhá?

Jako tazatel jsem vybrala z aktivit jmenovaných respondentem ty, které jsou pořádány, zastřešovány nějakou organizací. Otázka tedy zněla vždy konkrétněji – např. Kdo Vám na kuželkách pomáhá? Je tam nějaký vedoucí nebo asistent? Pokud jsem nějakou aktivitu neznala, doptávala jsem se, která organizace ji pořádá.

Co do zastoupených organizací, které aktivity pořádají, není výzkumná skupina dostatečně reprezentativní (respondenti byli kontaktováni díky 3 organizacím – Podpora samostatnosti Osa, Studio Oáza a Inventura – proto je zastoupení těchto organizací častější, než by tomu bylo u jiného vzorku, naopak některé subjekty se zde nevyskytují vůbec).

*Graf č. 20 Počet aktivit u jednotlivých respondentů a zastoupení různých organizací.*



Celkem logické je navštěvování vyššího počtu aktivit zastřešovaných jednou organizací. Např. 5 respondentů navštěvujících Studio Oáza se zde dohromady účastní 16 kroužků, podobné je to u Inventury. Pokud člověk dochází na jednu aktivitu, zná se již s organizátory (lektory, vedoucími) i se svými kolegy a cítí se zde dobře, není důvod vyhledávat další aktivity jinde. Některé důvody pro volbu aktivity ve stejném místě se stejnými lidmi mohou přímo souviset právě s mentálním postižením – např. člověk na dané místo umí sám dojet, pracovníci umějí dobře reagovat na jeho specifické potřeby apod. Při otevírání nové aktivity je také velmi pravděpodobné, že bude stávajícím účastníkům nabídnuta.

Zcela odlišná situace je pak u Podpory samostatnosti Osa (v grafu jen Osa), která respondenty podporuje maximálně v jedné skupině. Organizace, která je zastoupena u největšího počtu respondentů je SPMP, která má také nejdelší tradici a působnost v širokém spektru aktivit (opět se zde však objevuje zkreslení dané sezónností tanečních).



Tab. č. 7: Počet respondentů a aktivit, které navštěvují v jednotlivých organizacích.

Název organizace	Počet respondentů, kteří navštěvují aktivity	Počet aktivit, které zde navštěvují
<b>Invenutra</b>	5	14
<b>Studio Oáza</b>	5	16
<b>SPMP</b>	10	14
<b>Podpora samostatnosti Osa</b>	9	9
<b>Dicre, o.s.</b>	1	1
<b>SDMO</b>	1	3
<b>Rytmus, o. s.</b>	1	1
<b>USK Praha</b>	1	1
<b>Klub fotbalových fanoušků</b>	1	1
<b>Org. pro zrakově postižené</b>	2	2

Ze jmenovaných organizací bylo 7 určených speciálně pro skupinu lidí s mentálním postižením. Dva respondenti chodí na kuželky s blíže neurčenou organizací pro osoby se zrakovým postižením. Pouze jeden dotazovaný uvedl, že je členem skupiny, která je určena pro širokou veřejnost - je členem Klubu fotbalových fanoušků, který se pravidelně schází a plánuje strategii fandění.

Všichni uměli odpovědět na otázku, kdo konkrétně na aktivitě pomáhá – respondenti zpravidla uváděli jména konkrétních osob, u aktivit pořádaných Podporou samostatnosti Osa to někteří respondenti zobecnili pod souhrnné označení „asistenti“.

*„Dan a ta... no asistenti. Jo Karolína se jmenuje.“ (R16)*

U tanečních užívali výhradně pojmu „mistr“ a v případě členství ve sportovním klubu SPMP pojmu „trenér“.

## 11. Otázka č. 7: S čím Vám na aktivitě pomáhá?

Tak aby tato otázka byla co nejsrozumitelnější, byla pokládána s pomocí informací získaných v předchozí odpovědi. Např. S čím Vám Dan a Karolína na té čtvrtéční volnočasovce pomáhají? Případně byly používány další doplňující otázky – např. Co tam ten asistent tedy dělá? Proč tam je? Chodili byste na kuželky i bez něj? Zvládl byste vše, i kdyby tam Petr nebyl? Jezdíte tam sám?

Původní záměr byl doptávat se takto na všechny pravidelně organizované aktivity, které respondent navštěvuje. Ale překvapující pro mne bylo, jakého množství se někteří účastní. Počet byl proto omezen na maximálně tři aktivity. V případě, že jich respondent navštěvoval víc, ptala jsem se primárně na ty, které v předchozí otázce zařadil mezi své nejoblíbenější a dále pak na ty, které jsou pořádány jinou organizací než ty předchozí (pokud

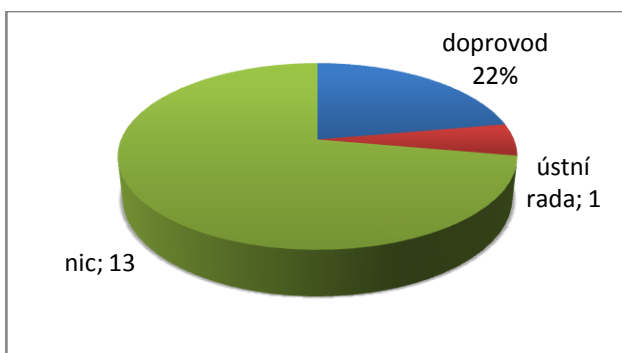
to bylo možné). Důvodem bylo zjistit, jaká podpora je pro respondenta nejvíce vyhovující (u těch nejoblíbenějších aktivit) a jaké podpory se mu dostává jinde (v jedné organizaci je zpravidla přístup a způsob práce velmi podobný protože vychází z nějaké jednotné filozofie či záměru. Pro zjištění širšího spektra informací jsem proto v druhé fázi vybírala aktivity zastřešované jinou organizací).

Celkem 5 respondentů vypovědělo, že potřebují nějakou podporu při cestě. Jedné ženě stačí, když jí někdo cestu napíše na papírek, na známých trasách během dne trefí sama. Ostatní 4 potřebují doprovod. Zajišťují ji rodiče či asistenti, někdy také funguje vzájemná výpomoc, kdy respondenta doprovází rodič kolegy z určité aktivity. Někdo otevřeně přiznává potřebu pomoci, má náhled na to, co nezvládne. Pro jiného může být těžké si to přiznat. (I když ve druhém případě může jít také o přílišnou starost rodiče, nikoliv o nedostatečné dovednosti dotazované v cestování.)

*„Na cestě mi pomáhá máma a asistenti, radši bych jezdil sám, ale to nejde, nevnímám a špatně se rozhlížím, to je nebezpečný“ (R1)*

*„Cestu? Jojo, tu zvládnu sama, ale jede se mnou maminka.“ (R2) – „Proč?“ (T) – „Protože má u sebe moji legitku.“ (R2) – A proto jede s Vámi? (T) – „Jojo, a taky, aby mě nikdo nenapad a neublížil mi.“ (R2)*

Graf č. 21: Kolik respondentů potřebuje podporu při cestě.



Potřeba podpory při cestování je celkem nízká vzhledem ke zkoumané skupině (jde o osoby s lehčím, maximálně se středně těžkým mentálním postižením). Pokud by rozhovory probíhaly např. s rodiči (a nebylo by tedy nutné vybírat respondenty dle dorozumívacích schopností), byla by potřeba podpory při cestě zcela jistě vyšší. Také se domnívám, že velká část respondentů potřebovala podporu alespoň z počátku, kdy na aktivitu začali docházet (tzv. se cestu naučit), v rozhovoru jsem se však ptala pouze na současnost.

U takzvaných „kroužků“, byly výpovědi respondentů velmi podobné – mluvili o tom, jak lektor/vedoucí podporuje celou skupinu. Odpovědi na tuto otázku u většinové společnosti

by dle mého názoru byly totožné nebo přinejmenším velmi podobné. Jde především o určení směru, kterým se bude kroužek ubírat a zajišťování organizační stránky.

*„Dá téma a my dáme nápady a my se poradíme, jaký otázky pokládat těm lidem a ona to pak nastříhá, ... a zjistila, kde jsou ty akce, kam máme jít a domluvila ty rozhovory, jestli může třeba Liška.“ (R10, o filmové dílně)*

U aktivit, kde se používá technika (fotografování, počítačový kroužek, filmová dílna), byla obvykle uváděna právě potřeba pomoci s technickým zařízením. Ve sportovních a umělecky zaměřených aktivitách je funkce pomáhající osoby specifikována jako ta, která učí, jak to dělat co nejlépe, opravuje chyby apod.

*„To je lektor, ten pomáhá, když třeba nevím, když ten počítač zlobí.“ (R5, o počítačovém kroužku). „Je tam trenér...“ (R6) – „A pomáhá s něčím?“ (T) – s tím, že mě to naučí – jak mám držet pátku a jak mám hrát a to mi nejvíc pomůže.“ (R6, o ping pongu) „Říkaj, jak vyslovovat, nadechovat se a tak.“ (R7, o zpěvu)*

Jen dva respondenti vyjádřili specifické, avšak drobné věci, ve kterých potřebují pomoc jen oni sami a ne celá skupina.

*„...jenom mi mistr uváže motýlka.“ (R3, o tanečních) „Musej mi pomoci třeba najít míčky, když spadnou, protože já to hraju podle zvuku.“ (R13 o ping pongu).*

Z výpovědí lze usoudit, že v případě aktivit „za zavřenými dveřmi“ nepotřebují respondenti s největší pravděpodobností o moc větší podporu než by tomu bylo u podobných aktivit určených pro širokou veřejnost. Rozdíl je důležitý především v přístupu, atmosféře, jak vyjádřila jedna z dotazovaných:

*„Ti lektori dělaj velkej kus práce, když nás viděj nešťastný, tak si s náma povídaj. A díky Oáze znám, co to je divadlo i jako účinkující. No a Olinka, ta je jako naše máma...“ (R13)*

Lidé s mentálním postižením mají méně možností zažít úspěch, neustále jsou konfrontováni s tím, že něco nezvládnou. Důležitá funkce těchto „segregovaných“ aktivit je dle mého názoru právě i v možnosti být úspěšný (lidé s mentálním postižením by se např. do běžného sportovního klubu začlenili jen velmi těžko). Některé aktivity se navíc pro intaktní dospělou populaci pravděpodobně vůbec neotvírají (např. balet) a pokud ano, budou pro většinu jistě nedosažitelné už z finančních důvodů.

Trochu jinak to může být s aktivitami, které probíhají v běžném prostředí, nebo nemají předem určenou činnost. U našich respondentů jsou to kuželky, víkendovka, čtvrtěční volnočasovka a do této skupiny jsem přiřadila i sebeobhájce (celkem 12 respondentů). Pomoc s penězi či placením uvedli 4 respondenti. Dva respondenti potřebují pomoc s cestou (jak už

bylo uvedeno výše), ale už nevědí, s čím potřebují pomoci během dané aktivity, oba se však shodují v tom, že je tam asistentka potřebná. Dvě dotazované jsou naopak přesvědčeny, že by se aktivita bez asistentky obešla.

*„A s čím tam ta Lenka pomáhá?“ (T) – „Nevím, to nevím, s čím pomáhá, ale bez ní by to asi nešlo.“ (R1, o kuželkách)*

*„Asistenti z Osy...nevím“ (R16) – „A proč tam jsou?“ (T) – „Nevím“ (R16) – A scházeli byste se, i kdyby tam asistenti nebyli?“ (T) – „Jo, scházeli.“ (R16, o volnočasovce)*

Jak mohou lektori, asistenti apod. podporovat skupinu nejen v činnosti samotné, ale i v udržování dobrých vztahů, vyjádřili dva respondenti:

*„Pomáhá psát letáky nebo brožurky. Pak třeba někomu s časem, že si neskáčeme do řeči a tak.“ (R11, o sebeobhájcích) „... Když ten Jarda Novák otravuje moje kamarádky a asistenti mně třeba pomůžou, abych se na něj nerozčiloval a nepletl se do toho.“ (R3, o čtvrtetní volnočasovce).*

Je vidět, že je pro některé respondenty těžké vyjádřit, jakou funkci asistent na aktivitě má, natož pak s čím pomáhá konkrétně jemu. Někteří jsou dokonce přesvědčení, že by se bez něho obešli. Dotazovaní pravděpodobně přemýšlí jen nad činností samotnou a už si dále nemusí uvědomovat, co všechno je potřeba pro zorganizování aktivity zařídit. Trefně to vyjádřila žena, která hraje pravidelně kuželky:

*„Tu kouli si hodim sama.“ (R18)*

Velmi zajímavá je účast dvou respondentů na aktivitě určené pro skupinu lidí se zrakovým postižením, podle výpovědi jednoho z nich jsou oni sami ti pomáhající:

*„To my umíme, my děláme asistenty těm nevidomejm, Nejdřív jsem se to musel naučit, ale teď už chodíme sami.“ (R6, o kuželkách)*

Pro úplnost ještě zmíním jediného respondenta, který se účastní pravidelné skupinové aktivity určené pro širokou veřejnost. Přestože je jeho postavení stejné s ostatními, i tak uměl vyjádřit, s čím mu jeho „spolufanoušci“ pomáhají:

*„Ty starý chlapi mi raděj, jak se mám jako chovat a co mám dělat. Ty mladý to neuměj a oni pak musej ten klub platit pokuty. A taky abych zůstal tomu klubu věrnej, to oni nejvíc potřebujou, aby ty fanoušci je podporovali, fandili a nehradili je.“ (R6)*

## **12. Otázka č. 14: Za kým jdete, když potřebujete poradit, co s volným časem?**

I tato otázka měla různé podoby dle toho, co dotazovaní vypověděli v předchozích otázkách- např. kdo Vám nejspíš poradí s tím, jak byste mohl začít chodit plavat?

8 respondentů zmínilo pouze jednu osobu, na kterou se mohou obracet. Jeden respondent uvedl, že nemá nikoho a jeden nevěděl. Dalších 8 však jmenovalo více možností, kde se mohou poradit.

*„Za nějakým známým, ale ten by mi asi nepomoh... asi za nějakou organizací, ale nevím jakou. Nebo za mámou nebo za sestrou, že by mi to našly na internetu.“ (R5)*

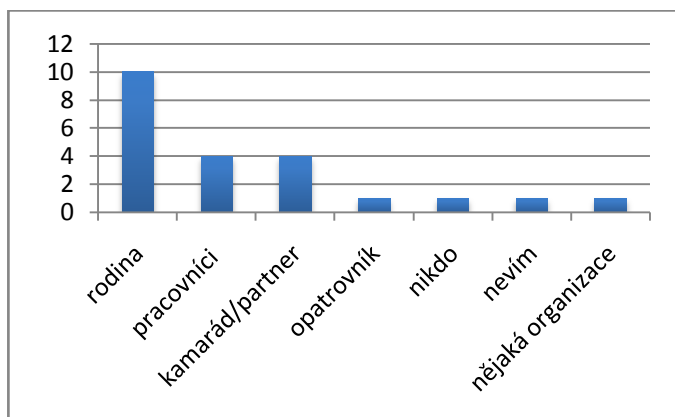
Většina respondentů (10) odpovědělo, že by se poradili s někým z rodiny (pravděpodobně jako s jakýmikoliv jinými těžkostmi). Přitom nejčastěji by šli za matkou, obvykle však uvedli i další blízké příbuzné (otce, sourozence...)

*„Poradím se s mámou, nebo mám 3 ségry, nebo synovce.“ (R7)*

Čtyři dotazovaní jmenovali svého partnera nebo kamaráda. Stejný počet uvedl, že by se mohl obrátit na pracovníka sociální služby, kterou využívají. 3x jde o služby ambulantní (denní stacionář, CDS), v jednom případě byl jmenován pracovník terénní sociální služby.

*„No asi bych šla za paní vedoucí nebo ten přítel.“ (R11, pozn. vedoucí je pracovnice stacionáře).*

Graf č. 22: Za kým by respondenti šli, když by chtěli poradit s volným časem.



Vzhledem ke zkoumané skupině (lidé žijící zpravidla s rodinou nebo s velkou podporou rodiny) je logické, že respondenti své problémy řeší především se členy rodiny. Lze předpokládat, že většinu volnočasových aktivit (mimo těch „domácích“), jim také sehnali a domluvili právě rodiče. Přesto by někteří respondenti neřešili vše pře rodiče. Uvědomují si, že pomoci se jim může dostat i z jiných zdrojů – důvěru mají především k asistentům ze sociálních služeb, které již využívají či kamarádům a partnerům.

### 13. Otázka č. 8 a 9: Máte nějaké kamarády? Co s nimi děláte?

Dvě otázky v rozhovoru se věnovaly kamarádským vztahům, které s volným časem bezprostředně souvisí. Pro jednodušší porozumění byly otázky dvě. Respondenti však zpravidla už v reakci na první odpovídali zároveň i na druhou. Přesto jsem se vždy doptávala, jestli s nimi dělají ještě něco dalšího.

Všichni respondenti vypověděli, že nějaké kamarády mají. Pouze jedna dotazovaná k tomuto tvrzení dospěla až po mém opětovném dotazu.

*„Máte nějaké kamarády?“ (T) – „Jako tady?“ (R16) – „Kdekoliv“ (T) – „Nemám žádný.“ (R16) – „Vůbec?“ (T) – „Akorát v „Ruce“ a na volnočasovce“ (R16, „Ruka“ = stacionář)*

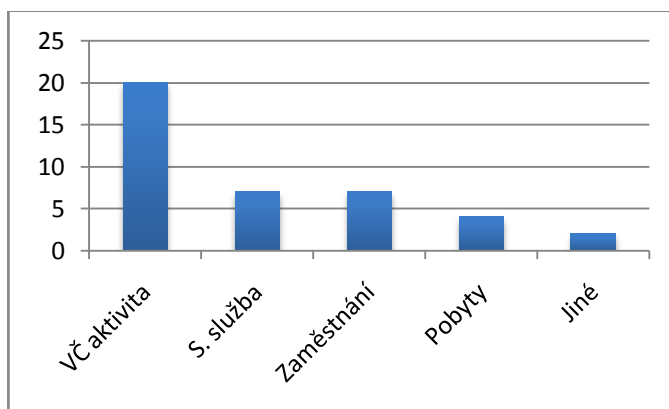
Respondenti měli své kamarády spojené s určitým místem. 14 lidí uvedlo, že mají kamaráda na skupinové volnočasové aktivitě, která je pravidelně pořádána určitou organizací. Všechny 7 respondentů, kteří denně nebo téměř denně využívají ambulantní sociální služby, vypovědělo, že mají kamarády tam. Podobně 7 z 9 dotazovaných, kteří jsou zaměstnaní, uvedlo, že mají kolegy v práci (Je zajímavé, že kromě jednoho všichni užili slova „kolega“.) Těžko říct, jestli své kolegy vnímají jako své kamarády, nebo je v této otázce jmenovali jednoduše proto, že s nimi tráví velkou část týdne.

*„No jo, Mám nějaký kamarády, kolegy z práce, v tanečních, ve škole, na volnočasovce.“ (R14)*

Dále 4 respondenti uvedli, že mají kamarády na pobytech. Jedna dotazovaná má za kamarádku sousedku a jedna spolužačku z bývalé školy. Jak už je vidět na předchozích příkladech, podobně jako u otázky č. 4 respondenti velmi často uváděli spíše místo, kde se daná činnost odehrává než tu konkrétní činnost (ačkoliv otázka zněla jinak).

*„No mám nějaký kamarády.“ (R4) – „A co s nimi děláte?“ (T) „V Duze – v pekárně mám Andreu a Helenu, a na vycházkách mám Janu a na pobytech.“ (R4)*

Graf č. 23: Kde mají respondenti kamarády.



Často jsem se setkala s tím, že respondenti nerozuměli druhé otázce – co s kamarády dělají. Pravděpodobně nevěděli, proč se ptám, když mi právě odpověděli (ve smyslu, kde se s nimi stýkají) a nevěděli, co k tomu ještě dodat. 5 dotazovaných ale mělo kamaráda v sociální službě, kterou denně, nebo téměř denně navštěvovali a zároveň s ním chodili ještě

na volnočasovou aktivitu. Někdy může jít o shodu náhod, jindy o vlastní výběr respondenta, dělat něco s kamarádem.

*„Jenom toho Martina z dílny mám. Nevím, koho si najít.“ (R18) – „A co spolu s Martinem děláte, kromě toho, že jste spolu v dílně?“ (T) – „S Martinem? Chodíme spolu k autobusu a na ty kuželky. Doprovází mě, protože se bojím bezdomovců.“ (R18)*

Ale 7 dotazovaných jmenovalo i další aktivity, které se svým kamarádem dělají mimo práci či organizovanou aktivitu nebo činností s ní úzce spojenou (společná cesta na aktivitu). Všichni tito respondenti sami cestují, a mají proto v tomto směru větší svobodu. Byly jmenovány činnosti jako návštěvy, procházky, venčení psa, povídání si, chození do společnosti (diskotéka, kino...) – tedy především činnosti, které se odehrávají v místech určených pro širokou veřejnost a které jsou v kamarádském vztahu (i lidí bez postižení) obvyklé. Často jde o sporadické, až náhodné akce, jindy se kamarádi scházejí poměrně pravidelně.

*„Když mám čas a je hezky, tak z toho zaměstnání - ale to se musím zeptat rodičů, jestli můžu – tak jdeme třeba nakupovat dorty.“ (R13) „Hrajeme Člověče, když jsem u ní nebo ona u nás, nebo jdeme do kina, na bowling, do planetária, nebo jsme byli na muzikálu, na autodrom – já jí dělám řidiče a ona mně spolujezdce. Já se od ní hodně učím a ona zase ode mě.“ (R15)*

Z odpovědí je patrné, že respondenti tráví svůj volný čas s kamarády, ale téměř výhradně jen ve skupinových aktivitách pořádaných nějakou organizací. Kamarádství je více vázáno ne určité místo než na činnosti, které spolu dělají. Jen výjimečně kamarádský vztah funguje i mimo práci nebo tyto organizované volnočasové aktivity. Ačkoliv na to nebyla směřována žádná otázka, lze podle odpovědí usoudit, že naprostá většina kamarádských vztahů je s lidmi s mentálním postižením.

## 5.6 Shrnutí

Na počátku šetření byly stanoveny výzkumné otázky, na které se nyní pokusím odpovědět.

- 1) Které pražské organizace podporují dospělé lidi s mentálním postižením při plánování a realizaci jejich volného času?

Bylo nalezeno 12 organizací, které podporují dospělé lidi s mentálním postižením ve volném čase. Polovina jsou sociální služby – Pohoda, Máme otevřeno?, o. s., Hewer, o.s., Podpora samostatnosti Osa, Rytmus, o. s. a Sdružení pro komplexní péči při

dětské mozkové obrně, o. s., které svým klientům poskytují podporu jak při realizaci, tak při plánování volného času. Druhou polovinu tvoří O. s. Inventura, Studio Oáza, SK Slavoj SPMP Praha, Společnost Dicre, o. s. a Plaváček – organizace, které nabízejí zpravidla skupinové volnočasové aktivity, plánováním se nezabývají.

2) V jakých oblastech tyto organizace podporu poskytují?

Služby sociální péče se specializují na podporu individuální, klienta pak podporují v oblasti, která by měla odpovídat co nejvíce představám jeho či/a jeho rodiny. Pracovník může podporovat klienta ve volnočasové skupině lidí s postižením i bez postižení, trávit s ním volný čas individuálně (ve dvojici) nebo klienta podporuje při cestě na volnočasovou aktivitu. Služby sociální prevence jsou zaměřené konkrétně na volný čas, dvě organizace – Podpora samostatnosti Osa a Sdružení pro komplexní péči při dětské mozkové obrně, o. s. – podporují volnočasové skupiny. Program Akce Pontony od Máme otevřeno? je zaměřen na individuální trávení volného času dobrovolníka bez postižení s klientem s mentálním postižením. Sociální služby poskytují podporu také při plánování volného času, to už vyplývá z jejich povahy – jsou služba, a proto se mají (v rámci hranic stanovených zákonem i vlastními principy) formovat podle požadavků svých klientů. „Neklientům“ (tj. lidem, kteří na službu čekají anebo je kontaktují pro radu) poskytují základní poradenství dané zákonem o sociálních službách.

Ostatní organizace se zabývají zpravidla skupinovými aktivitami. Jejich nabídka je předem dána a případní klienti se mohou podle svých zájmů někam přihlásit. Jedná se o tzv. kroužky, které obvykle probíhají „za zavřenými dveřmi“. Aktivity jsou to především sportovní (např. plavání, ping pong, míčové hry) a umělecky zaměřené (výtvarné, hudební, dramatické činnosti, fotografování apod.).

3) Jaké jsou volnočasové potřeby a preference dospělých lidí s mentálním postižením?

Protože byl vzorek respondentů s mentálním postižením malý, nelze příliš vyvozovat obecné závěry. Přesto lze nalézt několik základních charakteristik, které se týkaly volného času všech nebo většiny dotazovaných. Respondenti se rádi účastní skupinových aktivit určených přímo dospělým lidem s mentálním postižením. Jejich individuální aktivity a zájmy jsou zpravidla zcela běžné (televize, čtení, počítač apod.). Oblíbené jsou současně také činnosti běžné pro většinovou společnost (procházky, chození do společnosti, návštěvy...), které mohou sdílet s blízkými lidmi s postižením i bez postižení (rodina, partner, kamarád); a které se odehrávají v místech, která nejsou určena výhradně pro lidi s postižením. Důležitou



charakteristikou (ačkoliv neodpovídá přímo na výzkumnou otázku) je skutečnost, že lidé s mentálním postižením navazují kamarádské vztahy téměř výhradně s lidmi s postižením. Většina se s nimi nestýká mimo organizovanou činnost, i když by si to přáli.

Pro většinu respondentů bylo těžké vyjádřit, jakou potřebují pomoc při jednotlivých činnostech. Jejich potřeby během aktivit, které se odehrávají „za zavřenými dveřmi“, se nezdají ničím specifické (vzhledem k tomu, že výzkumnou skupinu tvořili lidé, kteří zvládnou základní sebeobsluhu). Potřeby během aktivit, které probíhají na veřejnosti, se týkají běžných činností, jako pomoc při placení či domlouvání. Někteří také potřebují podporu při cestování. Z pohledu organizací, konkrétně zástupců sociálních služeb, potřebují jejich klienti kromě výše zmíněných oblastí také podporu ve vyhledávání vhodné činnosti, v orientaci v čase či v kontaktu s dalšími lidmi.

- 4) Je současná nabídka podpory ve volném čase pro lidi s mentálním postižením v Praze dostatečná?

Z pohledu některých organizací je nabídka velmi nedostatečná – dlouhé čekací doby vypovídají o neuspokojení potřeb mnoha zájemců. Jiné organizace mají místa volná. Přestože z rozhovorů s lidmi s mentálním postižením vyplývá, že mají dostatek aktivit ve volném čase, považují tento vzorek za velmi malý a také k tomuto účelu nedostatečně reprezentativní. Vzhledem k tomu, že se v tomto případě nejedná o běžný trh, hledá se střet poptávky a nabídky jen velmi těžko a dostatečnost nabídky tedy nelze objektivně posoudit. Důležitou roli hrají faktory, které blíže probereme v diskuzi.

## 6. Diskuze

Volný čas je důležitou součástí života a je nezbytný pro celoživotní rozvoj a osobní spokojenost. Vzhledem k tomu, že lidé s mentálním postižením mají volného času více, je jeho úloha o to větší. V zahraničních studiích nejsou pochybnosti o tom, že bychom se touto oblastí měli právě u dospělých lidí s mentálním postižením zabývat. I v českém prostředí se podpora ve volném čase objevuje, téměř výhradně však jen v praxi nikoliv v teorii. Některé organizace a jejich aktivity již fungují po léta i desetiletí. První skupinové aktivity vznikly především díky aktivitě rodičů, kteří pro své „děti“ hledali nějakou smysluplnou činnost. Později vznikaly i další (už „nerodičovské“) organizace s podobnou činností, ale i s aktivitami netradičními. V posledním desetiletí se objevilo také mnoho nových poskytovatelů sociálních služeb, které reagují na potřeby lidí s mentálním postižením, tedy i na potřebu smysluplného trávení volného času.

Jak už bylo uvedeno v předchozí kapitole, lze podporu lidí s mentálním postižením rozdělit na individuální a skupinovou. Skupinová podpora je zaopatřena především organizacemi, které nejsou sociálními službami. Tyto organizace také pokrývají mnohem větší počet lidí, na aktivity dochází běžně dvě, ale i tři desítky klientů. Filozofie takových organizací spočívá v tom, aby co nejvíce lidí mohlo dělat určitou činnost (jejich kapacita je omezena především prostorem). To, aby zde probíhala nějaká interakce, vznikaly vztahy mezi jednotlivými účastníky, je zde dle mého názoru vedlejší. Takovou mezeru v Praze prozatím vyplňují dva poskytovatelé sociálních služeb, kteří podporují jen malé skupinky lidí s mentálním postižením a vedle činnosti kladou velký důraz i na vztahy.

Tradiční skupinové aktivity probíhají obvykle „za zavřenými dveřmi“. To nemusí vždy znamenat jejich uzavřenost před světem. Naopak některé mají mimo jiné za cíl ukázat komunitě, že jsou lidé s mentálním postižením v něčem dobří. Pořádají dny otevřených dveří, představení, festivaly, výstavy... To, že jsou jejich aktivity určené výhradně této skupině lidí, neznámá, že působí segregačně. O některých organizacích si však troufám tvrdit, že opravdu uzavřené jsou. Usuzuji tak z mé vlastní zkušenosti při jejich hledání, kdy se mi ani po mnohých telefonátech nedařilo zjistit jejich přesnou činnost. Jsem si však jistá tím, že jde o nedostatek propagace, nikoliv cílené skrývání se před okolím. Hlavní funkcí volného času je zábava, proto oceňuji veškerou snahu v této oblasti, pokud se zde lidé cítí spokojení a sami to považují za smysluplné trávení svého volného času.

Skupinové aktivity jsou zpravidla vytvářeny ze shora – organizace dá nějakou nabídku a případní zájemci se mohou přihlásit. Naopak je tomu u individuální podpory poskytované

sociálními službami. Zde se průběh postupně formuje podle toho, jaké má klient potřeby a požadavky. Zajímavé je, že se tyto služby neprezentují jako volnočasové (až na akci Pontony), ačkoliv v rozhovorech jejich zástupci uvedli, že se volného času týká velká část jejich individuální podpory. Samozřejmě se v rámci služby zabývají cíleně nácvikem určitých dovedností, ale to nemusí „volnočasovosti“ nijak ubírat (záleží na posouzení klienta, jestli je to jeho volný čas či povinnost). Vidím velkou budoucnost v takových službách s přístupem zaměřeným na člověka. Kromě toho, že s klienty tráví pracovníci čas individuálně, mohou také zprostředkovat jinou volnočasovou aktivitu tím, že klienta na ni doprovodí nebo jsou přítomni během celé aktivity. Tak mohou i klienty s těžším stupněm postižení podpořit v interakci s jinými lidmi a v navazování kamarádských vztahů.

Právě vztahy lidí s mentálním postižením je téma velmi důležité, i když v mé práci se jím zabývám jen velmi okrajově. Moje výsledky potvrzují výzkum Mahona (2000), který mluví o „nepropojených ostrůvcích integrace“. Lidé s mentálním postižením v mém šetření měli zpravidla své vztahy rozděleny podle míst, kde je navazují (kamarádi na volnočasové aktivitě, v práci, na táboře). S odchodem z tohoto místa končí i vztah. Jednou z oblastí, ve které vidím nedostatky, je právě podpora dvojice či trojice kamarádů, kteří společně chtějí trávit volný čas, kvůli svému postižení to však sami nezvládnou (chtějí jít např. po škole do kavárny, po ukončení programu v centru denních služeb společně na procházku nebo na bowling). Taková podpora se dá teoreticky uskutečnit tak, že každý bude mít svého asistenta, v praxi je však toto velmi nereálné, navíc finančně dosti náročné. Vzhledem k tomu, že lidé s mentálním postižením mají kamarádské vztahy téměř výhradně mezi sebou, myslím, že, kdyby taková služba byla nabídnuta ve školách, ambulantních či pobytových službách, byla by velmi vyhledávaná. Alespoň mnozí respondenti v mém šetření vyjádřili přání trávit se svými kamarády více volného času.

Skutečnost, že lidé s mentálním postižením mají kamarády téměř výhradně mezi sebou, není asi ničím překvapivá. Vždyť lidi bez postižení, které mají možnost blíže poznat, budou nejspíš jen členové rodiny či pracovníci sociálních služeb (možná v menších městě či na vesnici, kde nepanuje tak velká anonymita jako v Praze, je ta možnost větší). Dnes jsou někteří lidé s mentálním postižením zaměstnáni na běžném pracovním trhu, v mém šetření ale tyto respondenti své kolegy z práce za kamarády zpravidla neoznačovali. Nepředpokládám tedy, že by zprostředkování práce obvykle znamenalo i nalezení kamarádů bez postižení. Možná je to jednoduše tím, že lidé s mentálním postižením chtějí a vyhledávají vztahy jen s lidmi se stejným postižením? Takový závěr by podtrhovaly některé zahraniční výzkumy, které zjistily, že se lidé mnohem lépe cítí v segregovaných aktivitách. Na druhou stranu

v mém výzkumu tři zástupkyně sociálních služeb uvedly, že jejich klienti se chtějí spíše stýkat s lidmi bez postižení. Jedna z nich uvedla jako nedostatek v oblasti volného času skutečnost, že chybí podpora klientů s lehčím stupněm postižení v integraci do volnočasových aktivit lidí bez postižení. Věřím, že s dorůstající generací integrovanou ve školách, bude vzrůstat i požadavek na takovou službu a poskytovatelé se na to více zaměří (nyní ta možnost je v rámci asistence, ale v praxi je dospělými lidmi téměř nevyužívaná).

Co se týče potřeby pomoci ve volném čase. Svůj výzkum jsem záměrně zaměřila na samotné lidi s mentálním postižením i s rizikem, že na svou situaci nemají vždy dostatečný náhled. Nemyslím si však, že lepší náhled musejí mít nutně rodiče (mohou mít tendenci dovednosti svých „dětí“ před okolím vychvalovat, nebo je naopak zahrnovat přílišnou péčí). Dala jsem tedy prostor těm, kterých se to nejvíce týká, aby vyjádřili nejen svá přání (i když ani pro ně mnohdy nemají prostor), ale i své potřeby. Mnozí z nich popsali své potřeby pomoci odpovídající výpovědím zástupců sociálních služeb. Ti vyjádřili, že dovednosti, které se klienti potřebují naučit, jsou především z oblasti cestování, zacházení s penězi, orientování se v možnostech trávení volného času a sociálních dovedností.

Kurzy dovedností jsou v poslední době u nás velmi populární. Cestování, zacházení s penězi, bezpečné chování, zacházení s mobilním telefonem – to jsou všechno dovednosti, které mohou vést v osamostatnění i ve volném čase (např. účastník kurzu cestování se naučí jezdit na místo konání volnočasové aktivity a nepotřebuje tudíž asistenci, která pro něj byla finančně nedostupná). Nedostatek je ale v kurzech, které by byl zaměřeny přímo na volný čas – také na nácvik orientace v možnostech, jak volný čas trávit a nácvik sociálních dovedností. Zlepšení v těchto dovednostech jistě vede k větší svobodě ve volném čase, což je společně se zábavní funkcí hlavní atribut volného času. Význam takových speciálně zaměřených kurzů ještě nelze ověřit v českých podmínkách, ale zahraniční studie je označují za velmi úspěšné. Pokud vím, prvními vlaštovkami v Praze jsou kurzy sociálních dovedností pořádané společnými silami několika organizací, jedním je i Kurz sociálních dovedností ve volném čase. Myslím, že další výzkumné práce v této oblasti, by se právě mohly zaměřit na konkrétnější specifikaci pojmu „volnočasové dovednosti“ – tj. zjistit, které konkrétní dovednosti se volného času týkají a je třeba je nacvičovat. V dalším stupni by pak takové kurzy mohly být zahájeny s postupným vytvářením metodiky.

Poslední otázka v mém výzkumu byla zaměřena na dostatečnost nabídky volnočasových aktivit pro dospělé lidi s mentálním postižením. Jak už jsem popisovala v souhrnu, nelze objektivně odpovědět, záleží na individuálním posouzení každého jednotlivce. Většina respondentů v mém šetření vyjádřila celkovou spokojenost se svým

volným časem (mají ho dostatek, ale nenudí se). Na druhou stranu často vyjadřovali přání trávit svůj volný čas i jinak, dělat něco více nebo s někým. Oblíbené činnosti a činnosti, kterými by respondenti strávili své nejlepší odpoledne, nebývaly nijak výjimečné a není tedy důvod je nerealizovat. Kromě rodičů ale zpravidla není, na koho se obrátit (jsem přesvědčena, že pracovníci ambulantních služeb poskytnou podporu jen v oblasti svého působení, případně poskytnou základní poradenství). Z tohoto důvodu jsou, myslím, velké mezery v nezávislém plánování volného času (základní poradenství lidem s mentálním postižením nestačí, protože si podle informací pravděpodobně nebudou schopni zařídit vše potřebné). Ideální by dle mého názoru byla existence tzv. case managera (nejen v oblasti volného času, ale samozřejmě především v oblasti práce či bydlení), který by svého klienta dobře znal, naplánoval by s ním vše potřebné a podle toho navázal kontakt s vhodnými organizacemi. Case management však v praxi u dospělých lidí s mentálním postižením nefunguje (ačkoliv vím, že se o to některé organizace snaží). Myslím, že je to dáno tím, že lidem žijícím v rodině poskytují v tomto smyslu servis především matky. Lidem z pobytových služeb pak jejich klíčoví pracovníci.

Pokud bychom se na dostatečnost nabídky podívali z pohledu organizací, také je to velmi individuální. Na některé aktivity se čeká několik let, jiné mají volno. Nemyslím si, že volná místa jsou způsobena nabízením nevhodné aktivity (např. plavání v jedné organizaci je plné a ve druhé ne). Také si nemyslím, že jsou způsobena nedostatečnou kvalitou aktivity v některé službě. Oba tyto faktory samozřejmě mohou hrát roli, ale za hlavní problém považují nedostatečnou propagaci některých organizací. Nejen nespolupráci organizací, ale hlavně vzájemnou neinformovanost o svém působení dokázaly odpovědi některých zástupců organizací. Vzhledem k tomu, že neexistují žádné seznamy volnočasových aktivit „neslužeb“ a sociální služby se zase ne vždy dostatečně prezentují svou podporou ve volném čase, nemohou v této oblasti pracovníci sociálních služeb poskytnout ani dostatečné základní poradenství. Pečlivé vyhledání organizací a zjištění jejich působení proto považuji za zásadní přínos mé práce. Organizace by se měly na svou propagaci více zaměřit. Vhodné by bylo vytvoření internetového registru (např. na známých portálech Dobromysl.cz nebo Helpnet.cz), kde by organizace na základě vyplnění formuláře prezentovaly svou nabídku. Mohl by tak vzniknout adresář podobný tomu mému, obohacený např. ještě o krátkodobé kurzy.

V závěru jen krátce shrnu, výše rozepsaná doporučení. Myslím, že by se další práce v této oblasti mohly zabývat:

- konkretizováním volnočasových dovedností;

- hledáním způsobů a možností, jak by šlo lidem s mentálním postižením poskytnout dostatečně kvalitní nestrannou podporu v oblasti plánování volného času (tedy mimo rámec konkrétní sociální služby, jak je tomu nyní).

Organizace by se dle mého názoru měli také zaměřit:

- na ucelenější nacvičování dovedností potřebných pro volný čas;
- na citlivé vnímání požadavků svých klientů a podle nich rozšířit nabídku své podpory (např. integrace do zájmových skupin lidí bez postižení, podpora kamarádů s mentálním postižením ve volném čase v běžných činnostech);
- na dostatečnou propagaci své činnosti (do jiných organizací, škol, na internetu).

## 7. Závěr

Diplomová práce se zabývala volným časem dospělých lidí s mentálním postižením a byla psána s obecným cílem především poukázat na tuto problematiku v českém prostředí – poukázat, že je důležité a smysluplné se jí zabývat.

Práce je rozdělena do dvou částí. První tři kapitoly teoretické části jsou zaměřeny na uvedení do oblastí, které s problematikou této práce úzce souvisí – týkají se volného času obecně, charakteristikami mentální retardace a obdobím dospělosti člověka s mentálním postižením. Vzhledem k naprosté absenci české odborné literatury, spočívá hlavní přínos teoretické části v poslední kapitole, která se zabývá konkrétně volným časem u dospělých lidí s mentálním postižením. V ní bylo shrnuto kolem desítky zahraničních studií a praktických zkušeností.

Prvním hlavním cílem praktické části bylo zmapovat nabídku podpory dospělých lidí s mentálním postižením ve volném čase v Praze. Pečlivým vyhledáním, ověřením činnosti mnoha organizací a rozhovory se zástupci organizací, které v této oblasti působí, bylo tohoto cíle dosaženo. Podporu ve volném čase poskytují sociální služby i jiné organizace. Byl vytvořen jejich adresář s přehledem nabízené individuální podpory i skupinových aktivit. Během výzkumu byla mimo jiné zjištěna nedostatečná vzájemná informovanost organizací o svém působení, proto může být adresář využit jako pomůcka při poskytování základního poradenství.

Druhým cílem praktické části bylo zjistit, jak sami lidé s mentálním postižením na svůj volný čas pohlížejí. Provedené rozhovory s lidmi s mentálním postižením jen potvrzují význam volného času v jejich životě a tedy smysluplnost se jím zabývat. Oblíbenost skupinových aktivit určených pro dospělé lidi s mentálním postižením, ale zároveň zájem o běžné aktivity s využitím veřejných míst a služeb jsou společné charakteristiky volného času většiny dotazovaných. Kamarádské vztahy mají respondenti výhradně mezi lidmi s mentálním postižením a mimo organizované aktivity s nimi čase obvykle netráví, ačkoliv by si to mnozí přáli.

Z výsledků mého šetření i zahraničních studií byla v kapitole „diskuze“ navržena doporučení pro další výzkum i dosavadní praxi. V první řadě by se organizace měly více zaměřit na propagaci své činnosti. Dále by bylo vhodné zabývat se nácvikem dovedností potřebných pro smysluplné trávení volného času. Velký nedostatek vidím v neexistenci kvalitní nestranné podpory při plánování volného času, plánování probíhá často jen v rámci služeb nabízených jednou organizací.

## Použité zdroje

AAIDD [online]. c2010a [cit. 2010-08-28]. Definition of Intellectual Disability. Dostupné z WWW: <[http://www.aamr.org/content\\_100.cfm?navID=21](http://www.aamr.org/content_100.cfm?navID=21)>.

AAIDD [online]. c2010b [cit. 2010-05-05]. Leisure. Dostupné z WWW: <[http://www.aaid.org/content\\_190.cfm](http://www.aaid.org/content_190.cfm)>.

AITCHISON, Cara. From Leisure and Disability to Disability Leisure: developing data, definitions and discourses. *Disability & Society*. 2003, 18, 7, s. 955 - 969. Dostupný také z WWW: <<http://web.medvik.cz/han/eifl/web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&hid=7&sid=bdaefd93-a69f-41e1-a258-80d47b24251a%40sessionmgr10>>.

Citáty a přísloví [online]. c2010 [cit. 2010-10-09]. Dospělost. Dostupné z WWW: <<http://the.cz/citaty/index.php?page=citaty&kategorie=37>>.

ČERNÁ, Marie. *Česká psychopedie : speciální pedagogika osob s mentálním postižením*. Praha : Karolinum, 2008. 222 s. ISBN 978-80-246-1565-3.

DURECOVÁ, Katarína Rozlišení problematiky duševní nemoci a mentálního postižení, posuzování sociálních dovedností jako předmět znaleckého posudku, výběr adekvátních odborníků. In *Sborník příspěvků ze seminářů pořádaných v rámci projektu Život do svých rukou*. Praha : Quip, 2007. s. 41- 50. ISBN 80-903921-0-5.

DUVDEVANY, Ilana. Do persons with intellectual disability have a social life? The Israeli reality. *Salud Pública de México*. 2008, 50, 2, s. 222 - 229. Dostupný také z WWW: <<http://www.scielosp.org/pdf/spm/v50s2/a16v50s2.pdf>>.

FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha : Grada, 2009. 136 s. ISBN 978-80-247-2480-5.

FRANIOK, Petr. *Vzdělávání osob s mentálním postižením*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2008. 142 s. ISBN 978-80-7368-622-2.

FREY, Georgia C.; BUCHANAN, Alice M.; ROSSER SANDT, Dawn D. "I'd Rather Watch TV" : An Examination of physical activity in Adults With Mental Retardation. *Mental Retardation*. 2005, 43, 4, s. 241 - 254. Dostupný také z WWW: <<http://www.aaidjournals.org/doi/pdf/10.1352/0047-6765%282005%2943%5B241%3AIRWTAE%5D2.0.CO%3B2>>.



FULLAGAR, Simone; OWLER, Kathryn. Narratives of Leisure : recreating the self.

*Disability & Society*. 1998, 13, 3, s. 441 - 450. Dostupný také z WWW:

<<http://web.medvik.cz/han/eifl/web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&hid=7&sid=bdaefd93-a69f-41e1-a258-80d47b24251a%40sessionmgr10>>.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav; PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha : Portál, 2008. 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1

HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2009. 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.

HRUŠKOVÁ, H; MATOUŠEK, Oldřich; LANDISCHOVÁ, E. Sociální práce s lidmi s mentálním postižením. In MATOUŠEK, Oldřich; KOLÁČKOVÁ, Jana; KODYMOVÁ, Pavla. *Sociální práce v praxi*. Praha : Portál, 2005. s. 111 - 131. ISBN 80-7367-002-X.

JESENSKÝ, Ján. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. Praha : Karolinum, 1995. 159 s. ISBN 80-7066-941-1.

KÁBRT, Jan. *Latinsko-český slovník*. Praha : SPN, 1996. 483 s. ISBN 80-04-26657-6.

KENSINGER, Kari M. *Leisure Experiences of Young adults with Developmental Disabilities : A Case Study*. Florida, 2004. xiv, 169 s. Dizertační práce. Universtiy of Florida. Dostupné z WWW: <[http://etd.fcla.edu/UF/UFE0005922/kensinger\\_k.pdf](http://etd.fcla.edu/UF/UFE0005922/kensinger_k.pdf)>.

KRÁĽOVÁ, Ľuba. Vymedzenie pojmu voľný čas. *Vychovávateľ*. 1993, 37, 1-2, s. 16 - 18.

KREJČÍŘOVÁ, Dana. Mentální retardace a prevazivní vývojové poruchy. In ŘÍČAN, Pavel; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Dětská klinická psychologie*. Praha : Grada, 1995. s. 151 - 165. ISBN 80-7169-168-2.

KUČEROVÁ, Stanislava. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 1994. Volný čas jako hodnota, s. 10 - 19. ISBN 80-210-1007-X.

KULACSOVÁ, Katarína. Limitujúce faktory osobnosti vzhľadom na voľný čas. *Pedagogická orientace*. 2006, 2, s. 60 – 67.

LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X.

LEČBYCH, Martin. *Dobromysl.cz* [online]. 2007 [cit. 2010-09-11]. Od samostatnosti k samotě. Dostupné z WWW: <<http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=1281>>.

LEČBYCH, Martin. *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 248 s. ISBN 978-80-244-2071-4.

LENDEL, Tomáš. K problematice kvality života postižených jednotlivců. *Efeta*. 2003, 13, 3, s. 6 - 8.

MACTAVISH, Jennifer; MAHON, Michael. Leisure Education and Later-Life Planning : A Conceptual Framework. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*. 2005, 2, 1, s. 29 - 37. Dostupný také z WWW:

<<http://web.medvik.cz/han/eifl/web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&hid=7&sid=d8ff9315-af7c-4a69-8459-7451ad87187c%40sessionmgr10>>.

MAHON, Michael, J., et al. Social integration, Leisure, and Individuals with Intellectual Disability. *Parks & Recreation*. 2000, 35, 4, s. 25 - 40. Dostupný také z WWW:

<<http://web.medvik.cz/han/eifl/web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&hid=7&sid=18619aa8-bcd3-45ec-95c3-30fc0e39c410%40sessionmgr10>>.

*Mezinárodní klasifikace nemocí : 10. revize*. Praha : ÚZIS ČR, 1993. 779 s.

NOVOSAD, Libor. *Základy speciálního poradenství*. Praha : Portál, 2006. 159 s. ISBN 80-7367-174-3.

O'BRIEN, John; O'BRIEN, Connie Lyle. *Holding the 10,000 details : Productive relationships between parents of people with developmental disabilities and service workers*. Madison : Wisconsin Council on Developmental Disabilities, 2001. 46 s. Dostupné z WWW: <<http://www.gpoaccess.gov/eric/200211/ed464455.pdf>>.

PÁCL, Pavel. *Sociologie Životního způsobu*. Praha : SPN, 1988. 209 s.

PÁVKOVÁ, Jiřina; HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav. Volný čas. In PÁVKOVÁ, Jiřina, et al. *Pedagogika volného času*. Praha : Portál, 2008. s. 13 - 32. ISBN 978-80-7367-423-6.

PETERSON, Jana J., et al. Paths to Leisure Physical Activity Among Adults With Intellectual Disabilities : Self - Efficacy and Social Support. *American Journal of Health Promotion*. 2008, 23, 1, s. 35 - 42.

PETRÁČKOVÁ, Věra, et al. *Akademický slovník cizích slov : I.-II. díl*. Praha : Academia, 1995. 834 s. ISBN 80-200-0497-1.

*Registr poskytovatelů sociálních služeb* [online]. c2010 [cit. 2010-08-20]. Dostupné z WWW:  
<[http://iregistr.mpsv.cz/socreg/vitejte.fw.do?SUBSESSION\\_ID=1292067175293\\_3](http://iregistr.mpsv.cz/socreg/vitejte.fw.do?SUBSESSION_ID=1292067175293_3)>.

ROGERS, N. B.; HAWKINS, B. A.; EKLUND, S. J. The nature of leisure in the lives of older adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*. 1998, 42, 2, s. 122 - 130. Dostupný také z WWW:  
<<http://web.medvik.cz/han/eifl/web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&hid=7&sid=42ff1c8b-cce6-4b41-af45-433d40043936%40sessionmgr14>>.

RUBINŠTĚJN, Susanna, Jakovlevna. *Psychologie mentálně zaostalého žáka*. Praha : SPN, 1973. 206 s.

ŘEHULKA, Evžen. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 1994. Psychologické aspekty volného času, s. 31 - 38. ISBN 80-210-1007-X.

SEHNALOVÁ, Lenka. *Význam volnočasových aktivit pro člověka s mentálním postižením*. Brno, 2006. 69 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogiky. Dostupné z WWW:  
<[http://is.muni.cz/th/200222/pedf\\_m/diplomova\\_prace.pdf](http://is.muni.cz/th/200222/pedf_m/diplomova_prace.pdf)>.

SELIKOWITZ, Mark. *Downův syndrom : definice a příčiny, vývoj dítěte, výchova a vzdělávání, dospělost*. Praha : Portál, 2005. 197 s. ISBN 80-7178-973-9.

SLOWÍK, Josef. *Komunikace s lidmi s postižením*. Praha : Portál, 2010. 155 s. ISBN 978-80-7367-691-9.

SPOUSTA, Vladimír. Motto. In SPOUSTA, Vladimír, et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 1994. s. 7. ISBN 80-210-1007-X.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha : Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠIŠKA, Jan. *Mimořádná dospělost : edukace člověka s mentálním postižením v období dospělosti*. Praha : Karolinum, 2005. 100 s. ISBN 80-246-0992-4.

ŠMAHEL, Ivo. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 1994. Osobnost a volný čas, s. 39 - 52. ISBN 80-210-1007-X.

ŠVARCOVÁ, Iva. *Mentální retardace : vzdělávání, výchova, sociální péče*. Praha : Portál, 2006. 198 s. ISBN 80-7367-060-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. Rodiče postižených dětí. In VÁGNEROVÁ, Marie; HADJ-MOUSOVÁ, Zuzana; ŠTECH, Stanislav. *Psychologie handicapu*. Praha : Karolinum, 2004a. s. 78 - 93. ISBN 80-7184-929-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 2004b. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II : Dospělost a stáří*. Praha : Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VALENTA, Milan; MÜLLER, Oldřich. *Psychopedie*. Praha : Parta, 2007. 386 s. ISBN 978-80-7320-099-2.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno : Masarykova univerzita, 1992. 64 s. ISBN 80-210-0428-2.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno : Print - Typia, 2001. 175 s. ISBN 80-86384-00-4.

*Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením* [online]. New York : [s.n.], 2006 [cit. 2010-10-09]. Dostupné z WWW: <<http://www.nrzp.cz/umluva-osn-o-pravech-osob-se-zdravotnim-postizenim/>>.

*Všeobecná deklarace lidských práv* [online]. [s.l.] : [s.n.], 1948 [cit. 2010-09-07]. Dostupné z WWW: <<http://www.osn.cz/dokumenty-osn/soubory/vseobecna-deklarace-lidskych-prav.pdf>>.

WALKER, Pam; SHOULTZ, Bonnie. *Dobromysl.cz* [online]. 2003 [cit. 2010-09-11]. Integrace ve volném čase. Dostupné z WWW: <<http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=326>>.

*Zákon č. 40/1964 Sb. Občanský zákoník.*

*Zákon č. 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách.*

## Seznam příloh

1. Článek 30 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením - účast na kulturním životě, rekreace, volný čas a sport.
2. Osnova strukturovaného rozhovoru pro výzkumný soubor A.
3. Osnova strukturovaného rozhovoru pro výzkumný soubor B.
4. Postup při oslovování poskytovatelů sociálních služeb.
5. Postup při oslovování dalších poskytovatelů sociálních služeb či jiných organizací.
6. Vybraná část otázek zkráceného rozhovoru pro výzkumný soubor A.
7. Pražské organizace poskytující podporu dospělým lidem s mentálním postižením ve volném čase.
8. Charakteristiky jednotlivých respondentů z výzkumné skupiny B.

**Příloha 1: Článek 30 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením - účast na kulturním životě, rekreace, volný čas a sport.**

1. Státy, které jsou smluvní stranou této úmluvy, uznávají právo osob se zdravotním postižením účastnit se kulturního života společnosti na rovnoprávném základě s ostatními a přijmou veškerá odpovídající opatření, aby osoby se zdravotním postižením:

- a) měly přístup ke kulturním materiálům v přístupných formátech;
- b) měly přístup k televizním programům, filmům, divadelním a jiným kulturním činnostem v přístupných formátech;
- c) měly přístup na místa určená pro kulturní aktivity, jako jsou divadla, muzea, kina, knihovny a služby pro turisty a, v co největší možné míře, přístup k historickým památkám a významným místům národního kulturního dědictví.

2. Státy, které jsou smluvní stranou této úmluvy, přijmou odpovídající opatření, aby poskytly osobám se zdravotním postižením příležitost rozvíjet a využívat jejich tvůrčí, umělecký a intelektuální potenciál, a to nejen ve svůj vlastní prospěch, ale také pro obohacení celé společnosti.

3. Státy, které jsou smluvní stranou této úmluvy, podniknou, v souladu s mezinárodním právem, veškeré odpovídající kroky s cílem zajistit, aby zákony na ochranu duševního vlastnictví nevytvářely nepřiměřené nebo diskriminační překážky bránící přístupu osob se zdravotním postižením ke kulturním materiálům.

4. Osoby se zdravotním postižením mají nárok, na rovnoprávném základě s ostatními, na uznání a podporu své specifické kulturní a jazykové identity, včetně znakové řeči a kultury neslyšících.

5. S cílem umožnit osobám se zdravotním postižením podílet se na rovnoprávném základě s ostatními, na rekreační, zájmové a sportovní činnosti, přijmou státy, které jsou smluvní stranou této úmluvy, odpovídající opatření, která:

- a) podnítí a podpoří co nejširší zapojení osob se zdravotním postižením do běžných sportovních aktivit na všech úrovních;
- b) zajistí, aby osoby se zdravotním postižením měly možnost organizovat a rozvíjet speciální sportovní a zájmové aktivity a účastnit se jich, a za tímto účelem podporují poskytování odpovídajícího výcviku, školení a prostředků, na rovnoprávném základě s ostatními;
- c) zajistí, aby osoby se zdravotním postižením měly přístup na sportoviště a do rekreačních a turistických zařízení;

d) zajistí, aby děti se zdravotním postižením měly rovný přístup, jako ostatní děti, k účasti ve hře, k rekreačním, zájmovým a sportovním činnostem, včetně účasti na uvedených činnostech v rámci školy;

e) zajistí, aby osoby se zdravotním postižením měly přístup ke službám osob a institucí podílejících se na organizaci rekreační, turistické, zájmové a sportovní činnosti.

**Příloha č. 2: Osnova strukturovaného rozhovoru pro výzkumný soubor A.**

Jméno organizace:

- 1) Podporuje Vaše organizace dospělé lidi s mentálním postižením v oblasti volného času?
- 2) V rámci jaké služby se Vaše organizace volným časem zabývá? (u poskytovatelů sociálních služeb)
- 3) V čem spočívá podpora Vaší organizace ve volném čase? (Krátkce charakterizujte)
- 4) V čem spočívá Vaše podpora při realizaci volnočasových aktivit?
  - Organizujete aktivity pro skupinu lidí s mentálním postižením?
  - Organizujete aktivity pro skupinu lidí s postižením a bez postižení?
  - Podporuje pracovník klienta ve volnočasové skupině lidí s postižením pořádané jinou organizací?
  - Podporuje pracovník klienta ve volnočasové skupině lidí bez postižení?
  - Tráví pracovník s klientem jeho volný čas individuálně?
  - Poskytuje pracovník podporu při cestě na volnočasovou aktivitu? Může být tato aktivita pořádána jinou organizací?

Informace ke konkrétním aktivitám:

- O jakou jde aktivitu?
  - Kdy, jak často probíhá?
  - Kde se tato aktivita koná?
  - Kolik lidí na aktivitu dochází? (u skupinových aktivit)
  - Je zde volno? Za jak dlouho bude volno?
  - Kolik se za aktivitu/službu musí zaplatit?
  - Co důležitého je ještě třeba vědět?
- 5) Poskytujete podporu v plánování volného času? Pokud ano, v čem tato podpora spočívá?
    - Hledáte vhodnou aktivitu dle požadavků a zájmu klienta?
    - Vyhledáváte další lidi s postižením, se kterými by se klient mohl stýkat?
    - Vyhledáváte další možnosti – organizace poskytující služby pro dospělé lidi s mentálním postižením? Zprostředkujete kontakt s těmito organizacemi?
    - Vyhledáváte další možnosti – běžné služby určené pro širokou veřejnost (např. fitness centrum)? Zprostředkováváte kontakt s těmito službami?
  - 6) Nacvičujete s klientem dovednosti vztahující se k volnému času?
  - 7) Můžete uvést příklady těchto dovedností?
  - 8) Může být Vaším klientem...?
    - Člověk s mentálním postižením v jakém věku?



- Člověk s autismem?
  - Člověk, který má zároveň psychiatrické onemocnění? (vedle mentálního postižení)
  - Člověk s kombinovaným postižením? Případně jakým?
- 9) Kdo nemůže být Vaším klientem?
- 10) Může od Vás člověk získat podporu jen ve volném čase, aniž by se musel účastnit jiného programu?
- 11) Které organizace byste označil/a jako ty, které se zabývají volným časem dospělých lidí s mentálním postižením?
- 12) S jakým požadavkem člověk s mentálním postižením do Vaší organizace přichází?
- 13) Kdo Vás obvykle kontaktuje?
- 14) Víte, jak se o Vás dovědí? (klienti, příp. ti, kteří Vás kontaktují)
- 15) Jak se na Vaši organizaci člověk s mentálním postižením může obrátit, pokud očekává podporu ve volném čase?
- 16) Co podle Vás v Praze v oblasti volného času pro lidi s mentálním postižením chybí, co by se mělo změnit či zlepšit?

**Příloha č. 3: Osnova strukturovaného rozhovoru pro výzkumný soubor B.**

- 1) Co to je volný čas?
- 2) Máte volný čas?
- 3) Co děláte ve volném čase?
- 4) Jaké tři věci děláte nejraději?
- 5) Co se Vám na nich líbí? (Proč to děláte? Proč tam chodíte?)
- 6) Kdo Vám s tím pomáhá? (vybrat max. 3 činnosti)
- 7) S čím Vám pomáhá/ pomáhají? (S čím ještě? K čemu tam je asistent?)
- 8) Máte nějaké kamarády?
- 9) Co s nimi děláte?
- 10) Jak vypadá vaše nejlépe strávené odpoledne? Co děláte a s kým?
- 11) Pokud byste si mohl/a přát jakákoliv tři přání z oblasti volného času, jaká by to byla?  
(Pohádka O zlaté rybce)
- 12) Chtěl byste ve svém volném čase dělat ještě něco jiného? Něco nového vyzkoušet?
- 13) Nudíte se někdy?
- 14) Za kým jdete, když potřebujete poradit, co s volným časem?

Údaje:

Věk:

Pohlaví:

Bydlení:

Hlavní náplň týdne:

**Příloha č. 4: Postup při oslovování poskytovatelů sociálních služeb.**

Název poskytovatele	Název zařízení	Kontakt	Oslovení (důvod)	Výsledek oslovení
<b>OSOBNÍ ASISTENCE</b>				
Asistence o.s.	Asistence o.s.	www.asistence.org	NE (poskytuje službu osobám, které mají (i) tělesné postižení)	X
Máme otevřeno?, o.s.	Máme otevřeno?, o.s.	http://www.mameotevre.no.cz	ANO	→ rozhovor ne, osobní asistence se bude spojovat s odlehčovací sl.
Podpora samostatnosti Osa	Podpora samostatnosti Osa	www.samostatnost.cz	ANO	→ rozhovor
POHODA	Asistence POHODA	http://www.asistent-pohody.cz	ANO	→ rozhovor
Ruka pro život - občanské sdružení	Osobní asistence	www.rukaprozivot.cz	ANO	služba bude k 31.12 ukončena → rozhovor ne
RYTMUS, o.s.	Rytmus – Osobní asistence	www.rytmus.yc.cz	ANO	→ rozhovor
<b>ODLEHČOVACÍ SLUŽBA</b>				
Máme otevřeno?, o.s.	Máme otevřeno?, o.s.	http://www.mameotevre.no.cz	ANO	→ rozhovor
Občanské sdružení DOLLY	Odlehčovací služby	dolada@seznam.cz	ANO	Služba v praxi neposkytuje službu lidem s MP → rozhovor ne
OPORA	OPORA	www.opora-os.cz	NE (v praxi služba pro seniory)	X

POHODA	Terénní odlehčovací služba POHODA	<a href="http://www.asistent-pohody.cz">http://www.asistent-pohody.cz</a>	ANO	→rozhovor
Škola SPMP Modrý klíč	Škola SPMP Modrý klíč	<a href="http://www.modry-klic.cz">http://www.modry-klic.cz</a>	ANO	Služba jen pobytová→ rozhovor ne
SOCIÁLNÍ REHABILITACE				
Asistence o.s.	Asistence o.s.	<a href="http://www.asistence.org">www.asistence.org</a>	NE (poskytuje službu osobám, které mají (i) tělesné postižení)	X
Máme otevřeno?, o.s.	Tranzitní program	<a href="http://www.mameotevren-o.cz">http://www.mameotevren-o.cz</a>	NE (netýká se volného času)	X
Městská část Praha 10	Městská část Praha 10	<a href="mailto:alicek@p10mepnet.cz">alicek@p10mepnet.cz</a>	ANO	Služba se netýká VČ→rozhovor ne
Podpora samostatnosti Osa	Podpora samostatnosti Osa	<a href="http://www.samostatnost.cz">www.samostatnost.cz</a>	ANO	→rozhovor
RYTMUS, o.s.	Rytmus Dejvice	<a href="http://www.rytmus.org">www.rytmus.org</a>	NE (služba se netýká VČ)	X
RYTMUS, o.s.	Rytmus Bruselská	<a href="http://www.rytmus.org">www.rytmus.org</a>	NE (služba se netýká VČ)	X
SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM PORTIŽENÍM				
Dílky tvořivosti	Dílky tvořivosti	<a href="http://dilnytvorivosti.cz">http://dilnytvorivosti.cz</a>	NE (služba se netýká VČ)	X
Máme otevřeno?, o.s.	Dobrovolnické centrum - Akce Pontony	<a href="http://www.mameotevren-o.cz">http://www.mameotevren-o.cz</a>	ANO	→rozhovor
OPORA	OPORA	<a href="http://www.opora-os.cz">www.opora-os.cz</a>	NE (v praxi služba pro seniory)	X

**Příloha č. 5: Postup při oslovování dalších poskytovatelů sociálních služeb či jiných organizací.**

Název organizace	Kontakt	Odkud informace o jejich činnosti	Oslovení (důvod)	Výsledek oslovení
Hewer, o.s.	<a href="http://www.osobni-asistence-hewer.cz/">http://www.osobni-asistence-hewer.cz/</a>	V mém povědomí	ANO	→ rozhovor
Studio Oáza	<a href="http://www.special.cz/oaza/">http://www.special.cz/oaza/</a>	v mém povědomí	ANO	→ rozhovor
O. s. Inventura	<a href="http://inventura.org/">http://inventura.org/</a>	v mém povědomí	ANO	→ rozhovor
SK Slavoj SPMP Praha	<a href="http://www.slavoj-spmppraha.cz/">http://www.slavoj-spmppraha.cz/</a>	V mém povědomí	ANO	→ zkrácený rozhovor
USK Praha, oddíl zdravotně postižených	p. Kvapíliková	Respondent č. 14	ANO	→ zkrácený rozhovor
Společnost Dicre o. s.	<a href="http://dicre.ic.cz/">http://dicre.ic.cz/</a>	Respondent č. 4	ANO	→ zkrácený rozhovor
SDMO, o.s.	<a href="http://dmoinfo.cz/">http://dmoinfo.cz/</a>	Respondent č. 15	ANO	→ zkrácený rozhovor
Oddíl Plaváček	<a href="mailto:h.okalova@seznam.cz">h.okalova@seznam.cz</a>	Zástupce SK Slavoj	ANO	→ zkrácený rozhovor
Dílna Eliáš	<a href="http://www.dilnaelias.cz/">http://www.dilnaelias.cz/</a>	Zástupce Pohody, Heweru	NE (pracovní sociální rehabilitace)	X
Společnost rodičů a přátel dětí s Downovým syndromem	<a href="http://www.downsyndrom.cz/">http://www.downsyndrom.cz/</a>	Zástupce Společnosti OÁZA	NE (nenalezena jakákoliv činnost v této oblasti)	X
SIMP	<a href="http://www.simp.cz/">http://www.simp.cz/</a>	Zástupce Máme otevřeno?, o. s.	NE (zaměřeno na podporu v oblasti zaměstnávání)	X

Společnost Duha	<a href="http://www.spolecnostduha.cz/">http://www.spolecnostduha.cz/</a>	Zástupce Inventory	ANO	Zájmové aktivity jen pro uživatele CDS → rozhovor ne <sup>17</sup>
Okamžik	<a href="http://www.okamzik.cz/">http://www.okamzik.cz/</a>	Zástupce Heweru	NE (zaměření na osoby se zrakovým postižením)	X
Petrklíč	<a href="http://www.petrklichelp.cz/">http://www.petrklichelp.cz/</a>	Zástupce Heweru	NE (nesídlí v Praze + nejsou zaměřeni na lidi s MP)	X
Sportovní klub Jedličkova ústavu	<a href="http://www.scjupraha.eu/">http://www.scjupraha.eu/</a>	Zástupce Podpory samostatnosti Osa	ANO	Ke spolupráci s lidmi s MP již nedochází (dříve ano) → rozhovor ne
Vlastní cestou	<a href="http://www.vlastnicestou.cz/">http://www.vlastnicestou.cz/</a>	Zástupce Rytmusu	NE (osobní asistence lidem s tělesným postižením)	X

<sup>17</sup> Společnost Duha na svých webových stránkách uvádí, že jejich klienti tráví svůj volný čas celou řadou aktivizačních činností. Vedoucí CDS mě v emailu informovala o tom, že se u nich klientovi nedostane podpory jen ve volném čase, ale musí se účastnit i jiných částí programu – dílny.

**Příloha č. 6: Vybraná část otázek zkráceného rozhovoru pro výzkumný soubor A.**

- 1) Podporuje Vaše organizace dospělé lidi s mentálním postižením v oblasti volného času?
- 2) V rámci jaké služby se Vaše organizace volným časem zabývá? (u poskytovatelů sociálních služeb)
- 4) V čem spočívá Vaše podpora při realizaci volnočasových aktivit?

Informace ke konkrétním aktivitám:

- O jakou jde aktivitu?
  - Kdy, jak často probíhá?
  - Kde se tato aktivita koná?
  - Kolik lidí na aktivitu dochází? (u skupinových aktivit)
  - Je zde volno? Za jak dlouho bude volno?
  - Kolik se za aktivitu/službu musí zaplatit?
  - Co důležitého je ještě třeba vědět?
- 8) Může být Vaším klientem...?
    - Člověk s mentálním postižením v jakém věku?
    - Člověk s autismem?
    - Člověk, který má zároveň psychiatrické onemocnění? (vedle mentálního postižení)
    - Člověk s kombinovaným postižením? Případně jakým?
  - 13) Jak se na Vaši organizaci člověk s mentálním postižením může obrátit, pokud očekává podporu ve volném čase?

**Příloha č. 7: Pražské organizace poskytující podporu dospělým lidem s mentálním postižením ve volném čase**

---

**Pohoda**

- Asistence pohoda – odlehčovací služba a služba osobní asistence.
- Individuální podpora v činnosti, kterou chce člověk dělat (příp. jeho rodina).
- Kdo může být klientem? → Člověk s mentálním i kombinovaným postižením od 18 let
- Kdy, kde? → Podle potřeby, kdekoliv v Praze.
- Volno? → Obvyklá čekací doba je 2 -3 měsíce, někdy může být služba zahájena do týdne, někdy až 6 měsíců (podle náročnosti asistence).
- Kolik to stojí? → 100 Kč za hodinu (maximálně 25 hodin týdně), pokud se klient rozhodne pro navýšení služby, může si zaplatit komerční službu, cena pro stávající klienty u komerční služby je 170 Kč/h, pro nově příchozí klienty 200Kč/ h.
- Jiné? → osobní asistence je pro klienta – služba probíhá dle přání klienta, v odlehčovací službě je důležitý požadavek rodiny/pečující osoby (odlehčuje rodině)
- Kontakt? → Asistence POHODA, Na Větrově 23, 142 00 Praha 4 – Lhotka;  
Zuzana Siváková, DiS (vedoucí)  
Tel.: +420 241 405 416  
e-mail: ap@pohoda-help.cz  
URL: www.asistent-pohody.cz

---

**Studio Oáza**

- Zájmové kroužky, naplnění volného času pod odborným vedením.
- Skupinové – dramatický kroužek (Po 15:00 – 16:30), němčina začátečníci (Po 16:30 – 17:30), keramika (Út 13:30 – 15:00), počítače (14:00 – 16:00), hudebně pohybová skupina A (Út 14:30 – 16:00) a B (St 15:00 – 17:00), výtvarný kroužek (Út 16:00 – 17:30), angličtina (St 17:00 – 18:00), němčina pokročilí (Čt 16:00 – 17:00), balet (Čt 16:30 - 18:00), promluvy (Čt 15:00 – 16:00), fotokroužek (Čt 15:00 – 16:00).
- Individuální – kytara (Út 16:00 – 17:00), sólový zpěv (Út 17:00 – 18:00), flétna (St 17:00 – 18:00), klavír (Čt 14:00 – 16:00), příprava na klavír (Pá 13:30 – 15:00).
- Kdo může být klientem? → Člověk s mentálním postižením od 6 let (ale v praxi klienti cca od 16 let)
- Kde? Kdy? → Ve Studiu Oáza - Říčn 6, Praha 1, každý kroužek 1x týdně



- Volno? → podle kroužku – na jazyky volno ihned (pokud už má člověk základy), va hudebně pohybový čekací doba až 5 let.
- Kolik to stojí? → platí se jen skutečná účast na kroužku (tzv. jednotce), 15 – 35 Kč za jednu účast na kroužku, pokud se člověk účastnil více než 4 „jednotek“ za měsíc, platí 10Kč za každou další účast na kroužku.
- Jiné? → Není bezbariérový přístup.
- Kontakt? → Studio OÁZA, Říční 6, 118 00 Praha 1  
Tel: 257 313 008, 257316726  
e-mail: oaza@kurz.cz  
URL: <http://www.special.cz/oaza>

---

## O. s. Inventura

- Tvůrčí dílny. Pro lidi s mentálním postižením, kteří mají talent → snaha tento talent rozvíjet
- Filmová dílna (Čt 16:30 – 18:30), rozhlasová dílna (St 17:00 – 18:30), divadelní dílna (Čt 14:30 – 16:15), fotografická dílna, výtvarná dílna (Út 15:00 – 18:00).
- Kdo může být klientem? → Dospívající, dospělý člověk s mentálním postižením.
- Kde? Kdy? V Meet Factory, Ke Sklárně 15, Praha 5, případně v terénu, každá dílna 1x týdně
- Volno? → Plno, možnost docházet na některé dílny po „výběrovém řízení“ (pouze lidé s opravdovým zájmem)
- Kolik to stojí? → 500 Kč/rok za výtvarnou dílnu (příspěvek na pomůcky), ostatní zdarma
- Jiné? → Není bezbariérový přístup.
- Kontakt? → O. s. Inventura, Meet Factory, Ke Sklárně 15, 150 00 Praha 5  
Tel: +420 774 922 137  
E- mail: [info@inventura.org](mailto:info@inventura.org)  
URL: [www.inventura.org](http://www.inventura.org)  
(pokud zájem o konkrétní dílnu, kontaktovat nejlépe vedoucího dílny)

---

## Máme otevřeno?, o. s.

- Dobrovolnické centrum – akce Pontony - sociálně aktivizační služba. Dobrovolník tráví s klientem volný čas tak, jak se spolu domluví
- Kdo může být klientem? → člověk s mentálním postižením od 16 do 64 let, není vhodné pro osoby s těžším kombinovaným postižením

- Kde? Kdy? → po celé Praze (výjimečně i mimo), 1x týdně 2- 3 hodiny
- Volno? → individuální, dle míry postižení a podle období (v září obvykle noví dobrovolníci), někdy se čeká až 1 rok.
- Kolik to stojí? → Služba je zdarma, dle domluvy programu si klient platí vstupné, občerstvení apod.
- Kontakt? → U Zvonařky 447/14, 120 00 Praha 2 – Vinohrady  
Pavla Šturmová (koordinátorka programu)  
Tel: 775 700 461, 222 511 216  
E-mail: akce.pontony@mameotevreno.cz  
URL: <http://www.mameotevreno.cz>
- Asistenční služba – služba osobní asistence a odlehčovací služba, zakázka od rodiny, lidé obvykle s těžším postižením
- Kdo může být klientem? → Člověk s mentálním postižením od 3do 50let.
- Kde? Kdy? → Praha a střední Čechy, dle domluvy max. 40hodin za měsíc.
- Volno? → Záleží na požadavcích klienta/rodiny, obvykle se čeká 1 – 2 měsíce.
- Kolik to stojí? → 75Kč za hodinu.
- Jiné? → služba osobní asistence a odlehčovací služba se budou spojovat, zájem je obvykle u mladších klientů – věková hranice se možná posune směrem dolů.  
→ několikrát do roka pořádají seznamovací večery a výtvarné workshopy.
- Kontakt? → U Zvonařky 447/14, 120 00 Praha 2 – Vinohrady  
Mgr. Veronika Tomková (koordinátorka programu)  
Tel: 775 702 301, 222 511 216  
E-mail: asistence@mameotevreno.cz  
URL: <http://www.mameotevreno.cz>
- Jiné? → pořádají i krátkodobé (cca dvouměsíční) volnočasové kurzy, např. výtvarný, tanečně pohybový, které nejsou sociální službou. Účast stojí cca 800 – 1250 Kč/kurz.

---

**Hewer, o. s.**

- Osobní asistence – odlehčovací služba, podpůrná asistence, podpora člověka v tom, aby mohl dělat to, co sám chce, ale jeho znevýhodnění mu to neumožňuje.
- Kdo může být klientem? → Není omezeno věkem ani stupněm/ druhem postižení
- Kde? Kdy? → Dle potřeb klienta
- Volno? → Čekací doba max. 14 dní.

- Kolik to stojí? → 100 Kč za hodinu + náklady na aktivity pro sebe i asistenta (např. vstupné) + cestovné pro asistenta

- Kontakt? → Pod Strašnickou vinicí 13/191, 100 00 Praha 10

Tel: 274 781 341

Mgr. Lukáš Stárek (vedoucí) - tel: 777 155 552, e-mail: [paha@pecovatel.cz](mailto:paha@pecovatel.cz)

Mgr. Aneta Sluková (vedoucí) – tel: 736 505 552, e-mail: [paha@hewer-os.cz](mailto:paha@hewer-os.cz)

URL: <http://www.osobni-asistence-hewer.cz/>

---

### Podpora samostatnosti Osa

- Volnočasové skupiny – služba sociální rehabilitace. Skupina společně tráví volný čas.
- Kdo může být klientem? → Člověk s mentálním postižením od 16 do 64 let (lze i čl. s kombinovaným postižením, ale musí zvládnout skupinovou aktivitu v terénu).
- Úterní kuželky → 14:30 – 15:30, Háje, 25 Kč na hru.
- Středeční kuželky a posezení → 15:00 – 16:00, Chodov, 25 Kč na hru a 25 Kč na pití.
- Čtvrteční volnočasovka → 16 – 18, místo dle dohody, náklady dle programu – cca 50 Kč, program si domlouvají účastníci.
- Víkendovka → sobota 14 – 17 (1x za 14 dní), sraz na I. P. Pavlova, náklady dle programu cca 100 Kč, program si domlouvají účastníci.
- Kde? Kdy? → 1 x týdně, kuželky na stálém místě, volnočasovky dle dohody po Praze, výjimečně i mimo Prahu (sraz na metru). Víkendovka 1x za 14 dní.
- Kolik to stojí? → Služba (podpora asistenta) je zdarma, klienti si platí náklady spojené s aktivitou (vstupy apod.)
- Volno? → Dle schopností klienta (jestli na aktivitu sám dojde), již má na aktivitě kamaráda (lépe se začlení), průměrná čekací doba je cca 1 rok.
- Jiné? → aktivity obvykle nejsou bezbariérové. Nelze vždy zajistit asistenci při cestě na aktivitu / místo srazu. Požadavek – dodržovat pravidla ve skupině, aby všem bylo příjemně. U čtvrteční volnočasovky a víkendovky – požadavek podílení se na rozhodování, kam se půjde.
- Osobní asistence – služba osobní asistence, doprovod na volnočasové aktivity nebo podpora v trávení volného času.
- Kdo může být klientem? → Člověk s mentálním i kombinovaným postižením od 16 do 64 let
- Kde? Kdy? → Po celé Praze, dle potřeb klienta.
- Volno? → Čekací doba cca 1, 5 roku

- Kolik to stojí? → 80Kč za hodinu.
- Individuální podpora – sociální rehabilitace. Klienti, kteří chtějí trávit volný čas sami (a lze osamostatnění předpokládat).
- Kdo může být klientem? Člověk s mentálním i kombinovaným postižením od 16 do 64 let (není vhodné pro osoby s těžším kombinovaným postižením – není předpoklad osamostatnění).
- Kde? Kdy? → Po celé Praze, dle potřeb klienta.
- Volno? → Čekací doba cca 1,5 roku
- Kolik to stojí? → Služba je poskytována zdarma, dle domluveného programu si klient platí vstupné apod.
- Jiné? → Služba je časově omezena na 1 rok.
- Kontakt? → Filipova 2013, 148 00 Praha 4  
Dita Vojířová (vedoucí služeb)  
Tel: 271 910 001, 775 271 910  
E- mail: osa.szs@centrum.cz  
www.samostatnost.cz
- Pozn.: k 1. 1. 2011 bude Podpora samostatnosti Osa fungovat pod novou organizací – Fosa o. p. s. → nový kontakt → [www.fosaops.org](http://www.fosaops.org), [fosaops@fosaops.org](mailto:fosaops@fosaops.org).

---

**Rytmus, o.s.**

- Osobní asistence – služba osobní asistence. Podpora při trávení volného času, nejlépe mezi vrstevníky v běžné společnosti.
- Kdo může být klientem? → Člověk s mentálním i kombinovaným postižením do 26 let
- Kde? Kdy? → Po celé Praze, dle potřeb klienta, omezeno zákoníkem práce (počet hodin a pracovní doba asistenta)
- Volno? → Nelze říct.
- Kolik to stojí? → 75 Kč za hodinu.
- Jiné? → pořádají kurzy např. tanečních (10 lekcí), peněz, vaření aj.
- Kontakt? → Londýnská 81 Praha 2 120 00  
Michaela Fraňková (koordinátorka osobní asistentů)  
Tel: 224 942, 695 734 573 319  
E-mail: [michaela.frankova@rytmus.org](mailto:michaela.frankova@rytmus.org)  
URL: [www.rytmus.org](http://www.rytmus.org)

---

**Sdružení pro komplexní péči při dětské mozkové obrně, o.s. (SDMO, o. s.)**

- Volnočasové aktivity – sociálně aktivizační služba, ale aktivity otevřené pro širokou veřejnost.
- Kdo může být klientem? → Primárně určeno pro lidi s DMO, ale kdokoliv od 18 let.
- Fotokroužek → Čt, 16:00 – 17:00.
- Kurz tvůrčího psaní → 1x za měsíc, čas dle dohody, obvykle Čt 14 – 16.
- Arteterapie → 1x za 14 dní, Čt 15:00 – 16:30.
- Klub → Út 15:00 – 16:30, program si domlouvají účastníci.
- Filmový klub → Od ledna 2011, 1x za měsíc, účastníci si vyberou z nabídky filmů.
- Kde? Kdy? → Klimentská 9, Praha 1, případně v terénu.
- Volno? → Ano, pouze arteterapie již ustálená uzavřená skupina.
- Kolik to stojí? → služba je zdarma, klient si případně platí svého asistenta
- Jiné? Pokud klient nezvládne sebeobsahu, musí mít s sebou asistenta (SDMO neposkytuje asistenční službu).
- Kontakt? → Klimentská 9, 110 00 Praha 1

Tel: 222 310 803, 602 727 472

E-mail: sdmo@dmoinfo.cz

URL: www.dmoinfo.cz

---

**SK Slavoj SPMP Praha**

- Sportovní tréninky
- Kdo může být klientem? → člověk s mentálním i kombinovaným postižením bez omezení věku
- Stolní tenis → Čt 14:00 – 18:00, U Průhonu 52, Praha 7
- Plavání 1 → Pá 14:45 – 16:00, Stadion Slávie, Praha 10
- Cvičení, míčové hry → Pá 17:00 – 18:00, Na Topolce1, Praha 2
- Plavání 2 → Ne 8:30 – 9:30, Tyršův dům, Újezd 40, Praha 1
- Stolní tenis, míčové hry, boccia → Ne 14:00 – 17:00, Na Topolce1, Praha 2
- Volno? → Nyní plno, do půl roku se obvykle uvolní místo
- Kolik to stojí? → 50 Kč/ rok za členství v klubu + 500 Kč/rok za jednu aktivitu
- Jiné? → Pokud klient nezvládne sebeobsahu, musí si zajistit doprovod (rodič/asistent).  
→ Možnost individuálního trénování dalších sportů (např. atletika, lyžování)  
→ pořádání nárazových akcí i pro nečleny (bowlingové turnaje apod.)
- Kontakt? → Pod Altánem 2404, 100 00 Praha 10

Zuzana Bláhová (vedoucí SK Slovoj SPMP Praha)

Tel: 732 988 250

E-mail: zuzana.blahova@nidm.cz, slavoj-spmppraha@volny.cz

URL: <http://www.slavoj-spmppraha.cz/>, <http://spmp-prazskakvitka.webnode.cz/>

---

### **Společnost Dicre o. s.**

- sportovní aktivity
- Kdo může být klientem? → člověk s mentálním i kombinovaným postižením od 18 let
- Plavání → Pá 15:00 – 16:00, 90 Kč, Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3
- Pohybové hry → 1x za 14 dní, So 14:00 – 16:00, 50 Kč
- Volno? → Ano.
- Jiné? → Pokud klient nezvládne sebeobsluhu, musí si zajistit doprovod.
  - pohybové hry v tělocvičně jen v zimním období, od jara do podzimu se chodí ven.
- Kontakt? → Jiřina Nováková

Tel: 736 235 886

E-mail: dicre@seznam.cz

URL: <http://dicre.ic.cz/>

---

### **USK Praha, oddíl zdravotně postižených**

- sportovní aktivity
- Tělocvik – Pá 16:30 – 17:30, ZŠ Strossmayerovo náměstí, 150 Kč/rok.
- Plavání – Ne 8:30 – 9:30, Tyršův dům, Újezd 40, Praha 1, 500 Kč/rok
- Kdo může být klientem? → Člověk s mentálním i kombinovaným postižením.
- Volno? → Tělocvik ještě ano, plavání nyní ne.
- Jiné? → Pokud klient nezvládne sebeobsluhu, musí si zajistit doprovod.
  - Není bezbariérový přístup.
- Kontakt? → p. Kvapilíková, lze se přijít podívat na aktivitu.

---

### **Oddíl Plaváček**

- Plavání, Ne 8:30 – 9:30, Tyršův dům, Újezd 40, Praha 1
- Kdo může být klientem? → Člověk s mentálním i kombinovaným postižením.
- Volno? → Nyní ne.
- Kolik to stojí? → 500 Kč na 8 měsíců.
- Jiné? → Pokud klient nezvládne sebeobsluhu, musí si zajistit doprovod.
  - bazén společně s oddílem USK Praha a SK Slavoj SPMP Praha.
- Kontakt? → Hana Okálová

Email: [h.okalova@seznam.cz](mailto:h.okalova@seznam.cz)

---

### **SPMP Praha**

- Pořádá mnoho nárazových aktivit (výlety, oslavy svátků apod.)
- Taneční kurzy (5 lekcí na jaře a 5 na podzim)
- Kontakt? → <http://www.spmp-praha.cz/>

---

### **SPMP - Centrum Karlín**

- služba sociální rehabilitace - půlroční až roční kurzy (jazyky, peníze, sociální dovednosti, počítačový aj.), skupina Sebeobhájců.
- Kontakt? → Karlínské nám. 12, 186 03 Praha 8  
Bc. Petra Kaňková, Petra Nováková, DiS.  
Email: [spmp@seznam.cz](mailto:spmp@seznam.cz)  
URL: <http://www.spmpcr.cz/cs/integrace/>

**Příloha č. 8: Charakteristiky jednotlivých respondentů z výzkumné skupiny B.**

<b>Respondent</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Bydlení</b>	<b>Hlavní náplň týdne</b>
1	muž	23	s rodiči a bratrem	X
2	žena	27	s matkou	zaměstnání, 2x týdně 4 hodiny
3	muž	58	s opatrovníci	denní stacionář, 3x týdně
4	žena	29	s matkou, sestrou	centrum denních služeb, 4x týdně, 6h
5	žena	56	s přítelem	zaměstnání - 5x týdně 6 h
6	muž	46	s přítelkyní	zaměstnání - 5x týdně 4 – 6h
7	žena	36	s matkou	zaměstnání - chráněná dílna - 5x týdně 6h
8	muž	36	sám	zaměstnání - 5x týdně 4 -6 h
9	muž	42	s matkou	centrum denních služeb - 4x týdně 6h
10	muž	35	s rodiči	zaměstnání - 2x týdně
11	žena	33	s rodiči	senní stacionář, 5x týdně 6h
12	muž	42	s matkou+jejím partnerem	X
13	žena	38	s rodiči	Zaměstnání – chráněná dílna - 5x týdně 6h
14	žena	37	s matkou	zaměstnání - chráněná dílna - 5x týdně 6 – 7 h
15	žena	36	s matkou	zaměstnání 5x týdně 4h
16	žena	33	s matkou	denní stacionář 5x týdně 6h
17	muž	42	s matkou	denní stacionář 4x týdně 6 - 8h
18	žena	neuvedeno	sama	centrum denních služeb, 4x týdně 6h



## Resumé

### **Volnočasové aktivity dospělých lidí s mentálním postižením v Praze – možnosti při plánování a realizaci**

Autor: Hana Kordíková

Studijní obor: Social Work

Vedoucí práce: PhDr. Hana Pazlarová, PhD.

Oponent:

---

Diplomová práce se zabývala volným časem dospělých lidí s mentálním postižením a byla psána s obecným cílem především poukázat na tuto problematiku v českém prostředí – poukázat, že je důležité a smysluplné se jí zabývat.

Práce je rozdělena do dvou částí. První tři kapitoly teoretické části jsou zaměřeny na uvedení do oblastí, které s problematikou této práce úzce souvisí – týkají se volného času obecně, charakteristikami mentální retardace a obdobím dospělosti člověka s mentálním postižením. Vzhledem k naprosté absenci české odborné literatury, spočívá hlavní přínos teoretické části v poslední kapitole, která se zabývá konkrétně volným časem u dospělých lidí s mentálním postižením. V ní bylo shrnuto kolem desítky zahraničních studií a praktických zkušeností.

Prvním hlavním cílem praktické části bylo zmapovat nabídku podpory dospělých lidí s mentálním postižením ve volném čase v Praze. Pečlivým vyhledáním, ověřením činnosti mnoha organizací a rozhovory se zástupci organizací, které v této oblasti působí, bylo tohoto cíle dosaženo. Podporu ve volném čase poskytují sociální služby i jiné organizace. Byl vytvořen jejich adresář s přehledem nabízené individuální podpory i skupinových aktivit. Během výzkumu byla mimo jiné zjištěna nedostatečná vzájemná informovanost organizací o svém působení, proto může být adresář využit jako pomůcka při poskytování základního poradenství.

Druhým cílem praktické části bylo zjistit, jak sami lidé s mentálním postižením na svůj volný čas pohlíží. Provedené rozhovory s lidmi s mentálním postižením jen potvrzují význam volného času v jejich životě a tedy smysluplnost se jím zabývat. Oblíbenost skupinových aktivit určených pro dospělé lidi s mentálním postižením, ale zároveň zájem o běžné aktivity s využitím veřejných míst a služeb jsou společné charakteristiky volného času většiny dotazovaných. Kamarádské vztahy mají respondenti výhradně mezi lidmi s mentálním

postižením a mimo organizované aktivity s nimi čase obvykle netráví, ačkoliv by si to mnozí přáli.

Z výsledků mého šetření i zahraničních studií byla v kapitole „diskuze“ navržena doporučení pro další výzkum i dosavadní praxi. V první řadě by se organizace měly více zaměřit na propagaci své činnosti. Dále by bylo vhodné zabývat se nácvikem dovedností potřebných pro smysluplné trávení volného času. Velký nedostatek vidím v neexistenci kvalitní nestranné podpory při plánování volného času, plánování probíhá často jen v rámci služeb nabízených jednou organizací.

## Resume

### **Free Time Activities of Adults with Mental Disability in Prague – the Possibility of Support in the Planning and Implementation**

Author: Hana Kordíková

Study: Social Work

Supervisor: PhDr. Hana Pazlarová, PhD.

Opponent:

---

The thesis deals with leisure of adults with mental disabilities and it was written with the general objective to point out this issue in the Czech Republic – to point out the importance and advisability of this field.

The thesis is divided into two parts. The first three chapters of the theoretical part are aimed at introduction into areas, which are closely related with the issues of this work - related to free time in general, characteristics of mental retardation and adulthood of people with intellectual disabilities. Regarding the complete absence of Czech literature, a major contribution in the theoretical part consists in the last chapter, which deals specifically with free time of adults with mental disabilities. There about a dozen of international studies and practical experience are summed.

The first main objective of the practical part was to explore the range of support for adults with mental disabilities in their free time in Prague. This target has been achieved by a careful search, checking the activities of many organizations and interviews with representatives of organizations active in this area. Supports for leisure are provided by social services as well as other organizations. A directory with a list of offered individual support and group activities has been created. During the research a lack of mutual awareness of the organization of its activities has been discovered, so the directory can be used to assist in providing basic advice.

The second objective of the practical part was to determine, how people with intellectual disabilities think of their free time by their own. Conducted interviews with people with mental disability only confirm the importance of free time in their life and thus the advisability to deal with it. The popularity of group activities designed for adults with mental disabilities, but also an interest in common activities with the use of public facilities and services are identical characteristics of free time most of respondents. They have friendly relationships only between people with intellectual disabilities and except organized activities do not usually spend time with them, although many would have wished it.

By the results of my research and international studies in chapter of this thesis “discussion” recommendations for further researches and current practice have been suggested. Organizations should focus more on promoting their activities. It would also be appropriate to deal with the training of skills which are necessary for meaningful leisure time. I see a great lack in the absence of quality impartial support during leisure planning which is often only in terms of services offered by one organization.